TÉCNICAS DE ESTUDIO Más de 40 técnicas y métodos para

Unknown

© Todos los derechos del sitio están reservados por Copyright y la reproducción, distribución o transmisión de todo, o parte del sitio, ya sea mediante fotocopia o almacenamiento en cualquier medio por medios electrónicos u otros, sin el permiso escrito de James Van der Lust, están prohibidas.

Ilustraciones ©sketchify a través de Canva.com

James Van der Lust, maestro y emprendedor, lleva años investigando técnicas de estudio para que sus alumnos/as aprendan mejor y se sientan más capaces de empoderarse dirigiendo su propio aprendizaje.

Tras viajar por distintos colegios de España y de otros países, se dio cuenta de algo: casi nadie dedicaba tiempo a enseñar a los estudiantes cómo estudiar para obtener resultados.

Al alumnado se le presentan temarios, programas y contenidos, pero

nadie prepara un método eficaz que permita integrar las materias. Por eso mismo, James asumió la tarea de escribir este libro.

Actualmente, James Van der Lust sigue escribiendo contenidos para nuevas publicaciones, preparando cursos *online* y colaborando en distintos proyectos de desarrollo educativo, entre los que destaca el programa *Aprendemos en Clan,* de Televisión Española.

Técnicas de estudio

JAMES VAN DER LUST

Diseño y maquetación: Anna Valls Gomis

Barcelona, 2022

ÍNDICE

Introducción 7

Tipos de estudiantes

El planificador 9

El profesor 10

El *last minute* 11

El *cum laude* 12

El que sigue la ley del mínimo esfuerzo 13

El tándem 14

El que calienta la silla 15

PARTE 1. Técnicas clásicas

La mejor lectura 17

Tarjetas de repaso 20

El subrayado 21

Simplificar textos 23

El vocabulario 29

Estudiar en grupo 33

Explicación activa 35

PARTE 2. Técnicas modernas

La concentración 39

La velocidad lectora 41

La pregunta curiosa 46

Técnica Pomodoro 47

Técnica de Leitner 51

Reglas mnemotécnicas 54

Jugar con antelación 58

Mapas mentales 61

PARTE 3. Técnicas Van der Lust Errores que cometemos al estudiar 66

El oculista 73

Tu fondo de pantalla 75

Entender la fórmula 76

Memoria emocional 77

Borrar y completar 79

Los 4 cajones 80

Traducir los apuntes 83

Elíptica 84

Radioapréndetelotodo 85

Canal de YouTube 87

Mural 89

Cabeza de martillo 90

Método Navette 92

Profesor por un día 93

Técnica *burning 95*

Tarjetas orgánicas 97

Transcripción de fuego 98

Técnicas para memorizar rápido 100

Tengo una pregunta... ¿eres una nota? 104

Técnicas para el examen de conducir 106

5 truquillos para subir nota 110

Pirámide de probabilidad 115

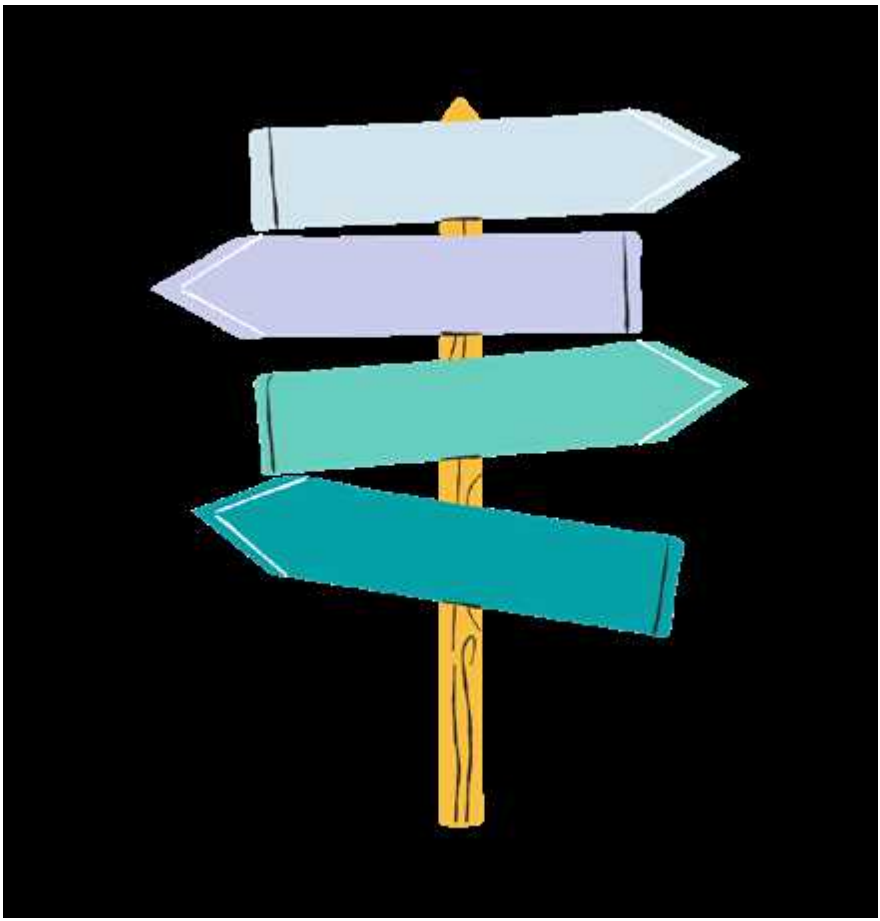
Tips para tu cerebro 117

La despedida 119

Estudiantes a los que hemos ayudado 120

Anotaciones 122

Ideas 124



INTRODUCCIÓN

Me llamo James Van der Lust. Actualmente soy maestro, pero cuando era pequeño, no me iba muy bien en el colegio. Confieso que, aunque iba pasando asignaturas, nunca sacaba muy buenas notas. Llegué a pensar incluso que era tonto y que no se me daba bien ni el colegio ni estudiar. Eso suponía una gran frustración para mi familia, porque

para ellos estudiar era algo muy importante.

Con los años, he ido creciendo y me he dado cuenta de que mi problema tenía un nombre: el de la técnica de estudio que utilizaba.

¿Qué técnica era esa? La técnica tradicional, que a mí no me servía para nada. Con esta técnica yo no conseguía aprender.

En cambio, ahora que soy maestro de infantil, primaria y secundaria, me he dado cuenta de que todos los alumnos son distintos y de que todos aprenden de una manera diferente. Es por eso que tienes que encontrar tu propia técnica de estudio para conseguir ser un alumno excelente.

A continuación, te voy a proponer muchas técnicas de estudio entre las que podrás elegir.

Me gustaría que las probaras todas y que puedas decidir cuál es la que mejor se te ajusta.

7

TIPOS DE ESTUDIANTES

Si estás leyendo estas páginas es porque claramente eres estudiante.

Un estudiante único, con muchas capacidades y con muchas otras todavía por explorar.

Esto es lo increíble de las personas, que además de lo que vemos de nosotros, también tenemos un enorme potencial que aguarda ser descubierto.

Podemos creer que somos un tipo de estudiante u otro y reconocernos bastante bien en algún perfil concreto.

O quizás nos hemos dado cuenta de que a lo largo de nuestro recorrido académico hemos pasado por distintas etapas, hemos cambiado de dinámicas o nos hemos movido entre distintos perfiles.

Y es que cada uno tiene un proceso de aprendizaje diferente y cada uno de nosotros aprende continuamente a lo largo de toda la vida, y no solo a partir de los estudios académicos, sino también del resto de cosas que nos suceden.

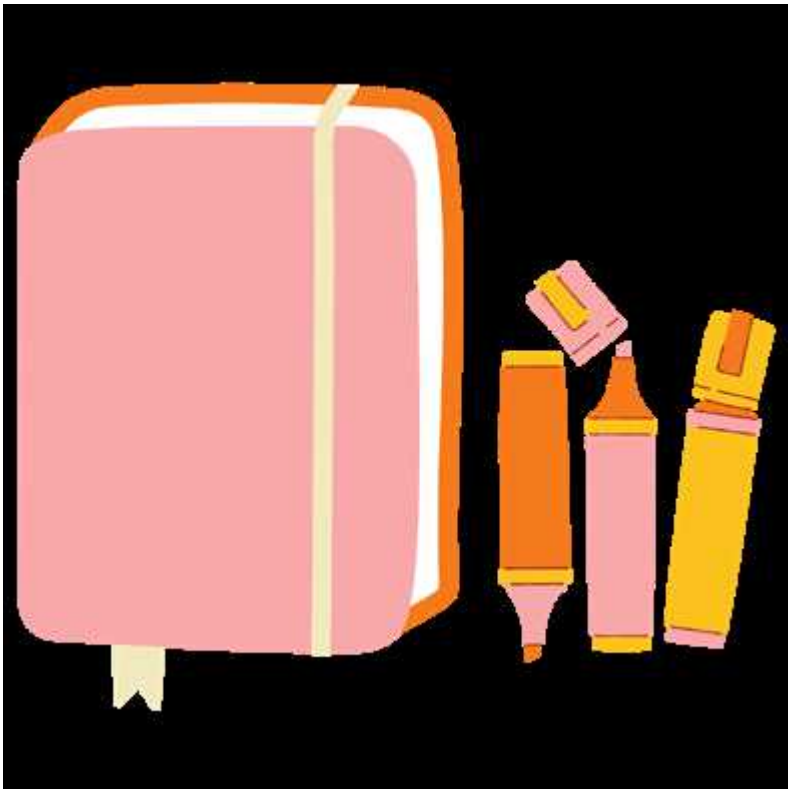
En las páginas que siguen te hablo de tipos de estudiantes con los que me he encontrado.

Mientras lees los siguientes perfiles, pregúntate: «¿Me reconozco en alguno de ellos?».

Si la respuesta es «sí», ¡felicidades! Sabes desde dónde partir, sin que esto sea una etiqueta para ti, simplemente el punto donde te encuentras ahora. A algunos alumnos les ayudó verse reflejados en un punto de inicio, bien para seguir avanzando y explorando o bien para modificar aquellos hábitos que no les permitían avanzar.

Si la respuesta es «no», ¡felicidades también! Tienes en tus manos el poder para crear la mejor versión de ti como estudiante, utilizando las técnicas que se adapten mejor a ti. ¡Diviértete!

8



El planificador

«No sin mi agenda»

Ni sin su ordenador, estuche, planning semanal, apps de estudio, reloj, carpetas... Todo está ordenado en su escritorio, que mantiene siempre limpio. Te puedes imaginar que el planificador es todo lo contrario al improvisador, y es que tener las cosas bajo control le facilita el día a día.

Planifica y prepara sus cosas la noche anterior y durante el día organiza muy bien el tiempo.

Sigue el horario a rajatabla. Su lema podría ser: «Si hay un horario creado, es para cumplirlo».

Pone el foco en aquellas tareas que le ayudan a avanzar y tiene clara su disciplina y sus prioridades.

¡Está genial! Seguro que con este libro te diviertes aprendiendo nuevas técnicas para poder aplicarlas en tu rutina de estudio.

En situaciones en las que las cosas no estén bajo tu control, ya sea por imprevistos que te rompan la rutina o por compañeros de grupo menos meticulosos, opta por la creatividad, la flexibilidad y revisa lo que sí esté en tus manos.

Solo tú podrás controlarte a ti mismo.

9

El profesor

«Aún no se ha acabado la clase»

Lo suyo es vocacional: estudia todo muy rápido, antes que los demás, porque le encanta podérselo contar a sus compañeros.

Parece que siempre sabe de todo, ya que se lo ha mirado previamente.

Una de las cosas con las que más disfruta es enseñando y ayudando a sus compañeros.

Le encanta comunicar y usa la creatividad y la psicología para explicar las cosas de diferentes maneras. Su objetivo es que le entiendan.

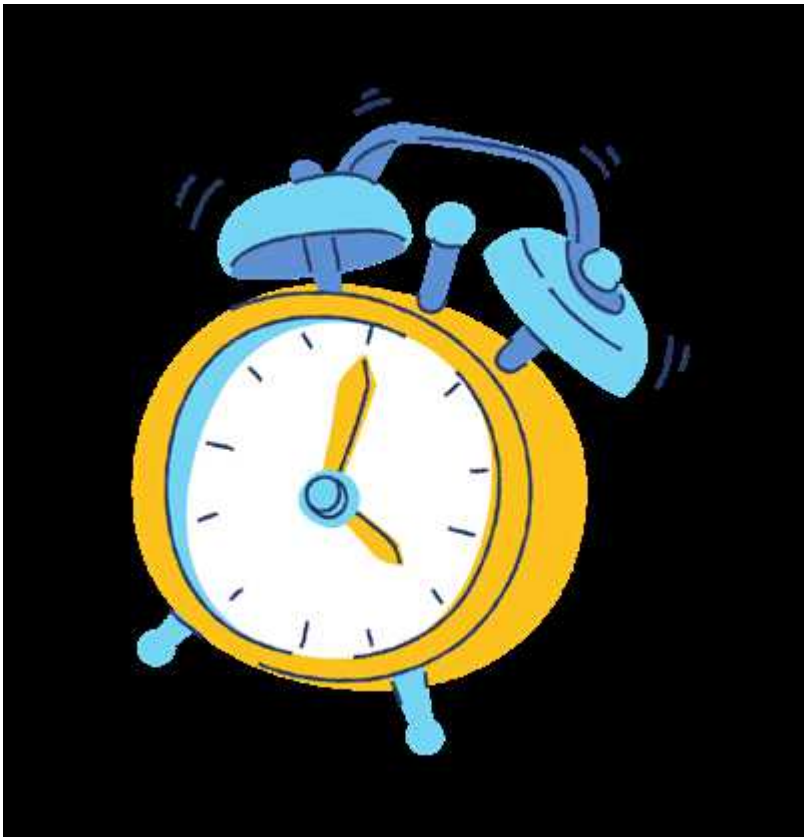
Si disfrutas estudiando y explicando, ¡te avanzo que este libro te va a motivar todavía más!

Prueba con técnicas para aplicarlas en tu día a día, explícaselas a tus compañeros y comprueba si les son útiles; habla de ello con tus profesores o juega a inventarte nuevos métodos de estudio.

La innovación y la diversión son fundamentales a la hora de aprender.

Busca personas que estén motivadas y que quieran compartir sus conocimientos contigo.

10



El last minute

«¡Me gusta vivir al límite, siempre estudio a ultimísima hora!»

Es cierto: nunca consigue estudiar si no es en el último momento, al límite. Eso le sirve porque sentirse bajo presión y saber que va a contrarreloj le ayuda mucho a motivarse y a estar enfocado en estudiar.

Le gusta sentir la emoción del reto contra el tiempo.

Se ha acostumbrado a seguir esta dinámica porque siempre ha obtenido buenos resultados y porque además ha podido anteponer sus actividades de ocio y disfrute a su obligación de estudiar.

Last minute, ¿sabes que estás estresando a tu cerebro de forma innecesaria?

¿Qué ocurrirá cuando...?

ƨ No te funcione el estudio la tarde antes del examen.

ƨ El temario sea más extenso.

ƨ Te surja un imprevisto esa tarde, la única en la que ibas a estudiar.

ƨ Etcétera.

Si quieres modificar este hábito, no te preocupes, en estas páginas verás que hay muchas técnicas para dejar de procrastinar. Lo importante es que pongas de tu parte para seguirlas.

11

El cum laude

«Para mí, un día sin estudiar es un día perdido»

El *cum laude* también es conocido como el *empollón.*

Siempre va con un libro bajo el brazo y es que aprender es su pasión y prioridad.

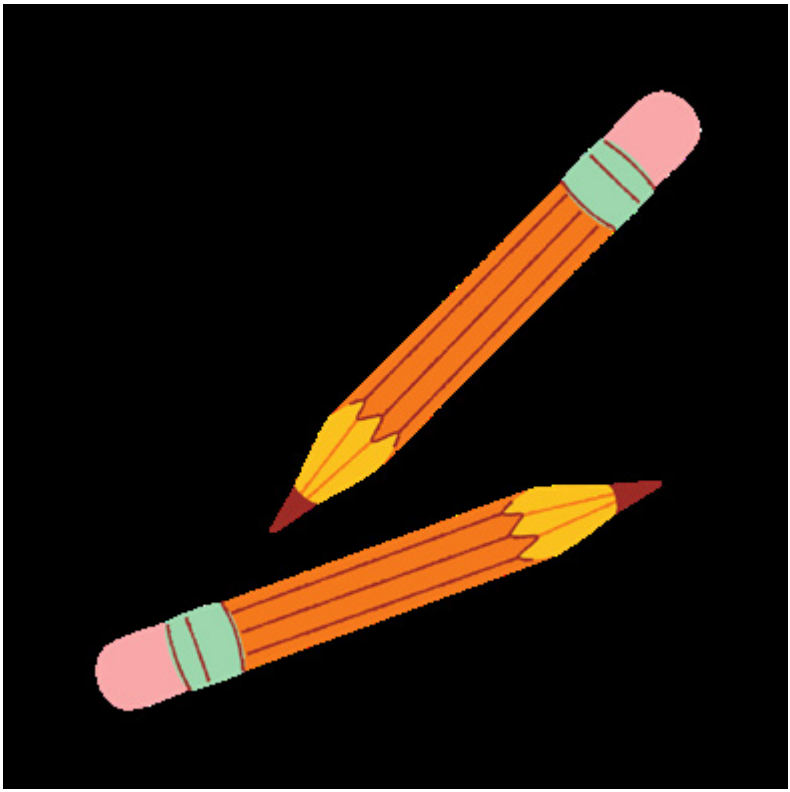
Sabe de todas las materias y responde correctamente a las preguntas de clase.

Siempre va por delante, estudia mucho más de lo que entra en el examen, amplía conocimientos, hace esquemas aparte, consulta autores e intenta leer libros de referencia.

Uno de sus objetivos principales es, sobre todo, sacar la máxima nota en el examen.

Estas técnicas te pueden aportar diversión y aún más ideas para poner en práctica.

Además, si consideras que las horas de estudio conllevan algo de soledad e individualismo, puedes probar a compartir tus propios métodos o los que te parezcan más interesantes de este libro con tus compañeros y profesores. ¡Así todos salís ganando!



El que sigue la ley del mínimo esfuerzo

«Yo con un 5 me conformo»

Sí, su objetivo es sencillamente ir aprobando. No tiene expectativas de sacar buenas notas. Tampoco quiere suspender y, por lo tanto, va a hacer lo justo con tal de pasar la línea entre el suspenso y el aprobado.

Prefiere disfrutar haciendo actividades divertidas antes que ponerse a estudiar, porque le da pereza y le resulta aburrido.

Pone excusas para no hacerlo y se evade con cualquier distracción.

No está de acuerdo con el funcionamiento del sistema académico y no entiende por qué debería estudiar algunas asignaturas que no le gustan.

¿Sabes qué? Estoy de acuerdo contigo en que las metodologías de enseñanza en algunas escuelas son arcaicas y desmotivan.

Si estás en la etapa de la enseñanza obligatoria, te toca estudiar y la idea de hacerlo como siempre lo has hecho te aburre..., ¡tengo buenas noticias!

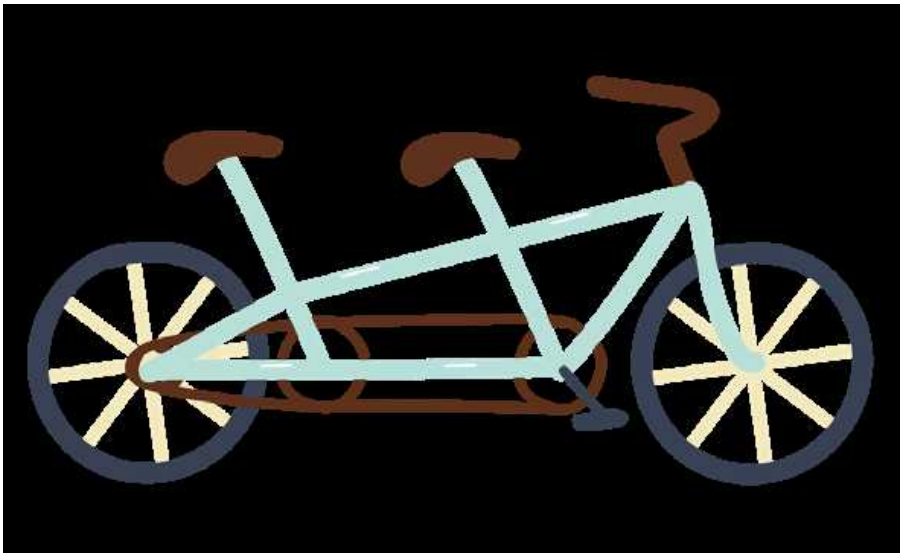
¡Este es el mejor momento para empezar a crear tu propia metodología!

Puedes mejorar muchísimo los métodos de algunos de tus profesores, con técnicas creativas y útiles que encontrarás en estas páginas.

Escoge las que vayan contigo y quizá veas que aprender puede ser divertido, y que, además, si haces primero lo que debes, después la satisfacción será enorme y ya podrás hacer todas aquellas actividades que quieras.

Y todo ello tiene un *plus*: cuando puedas escoger tus futuros estudios, aquellos que te motiven, el estudio se volverá otro mundo: ¡algo apasionante!

13



El tándem

«¿Qué haría sin ti?»

No sabe qué haría sin su compañero de estudio porque le encanta su compañía y, cuando estudian juntos, los resultados son buenísimos.

Sabe que es muy enriquecedor compartir puntos de vista, intercambiar apuntes, hacer debates, hacerse preguntas el uno al otro para ir más allá de la cuestión... Además, cada uno tiene sus puntos fuertes.

Si se juntan con más compañeros para estudiar en grupo, actúa igual: se compromete, se implica y participa en las dinámicas.

Lo que le ocurre es que no puede separarse de su tándem ni sabe apa-

ñárselas solo para estudiar.

Deberías probar a ver de qué eres capaz tú por tu propia cuenta.

No siempre vas a tener la oportunidad de estudiar acompañado y deberías probar tu capacidad para rendir cuando estás sólo.

Pruébalo a tu ritmo y descansa cuando el cuerpo te lo pida.

Maximiza tu concentración, aumenta tu autonomía y ¡claro que sí!

acompáñate de este libro, sigue al pie de la letra las técnicas de estudio explicadas en los siguientes capítulos y diviértete aplicándolas.

14

El que calienta la silla

«¡Que dura es la vida del estudiante!»

Se queja de la vida del estudiante porque dedicándole tantas horas al estudio, al final le queda poco tiempo para sus aficiones. Siempre está sentado en una silla: la de clase, la de la biblioteca o la de casa, y con los apuntes encima de la mesa.

Tiene mucha predisposición, pero sus resultados son bajos o, por lo menos, no justifican todo el tiempo que ha invertido en estudiar.

Darle prioridad a los estudios es buenísimo y, en consecuencia, también hay que darle prioridad al rendimiento.

Es decir, puedes ser mucho más eficiente en tu tiempo de estudio, invirtiendo los recursos y el tiempo justo y necesario: no más de la cuenta.

Encontrar las técnicas que mejor se adapten a ti hará que tu tiempo de estudio cobre más sentido, sea más valioso e incluso que tus objetivos se vuelvan más claros.

Tus notas cada vez serán más altas, y en cambio, las horas que le dediques a tus apuntes se reducirán.

¡No es magia! ¡Manteniendo tu buena predisposición y aplicando las técnicas adecuadas lo lograrás seguro!

15

Parte 1

Técnicas

CLÁSICAS

La mejor lectura

En gran medida, el material para estudiar se te presentará en formato de texto, razón por la que uno de los puntos clave será cómo leer bien.

Previo a la lectura, procura tener tu mesa de estudio lo más ordenada y limpia posible antes de sentarte. Ten delante solo aquello que necesitarás.

Trata de conseguir también un ambiente agradable siempre que esté en tus manos; agradable y, a la vez, óptimo para estudiar: con buena temperatura y ventilación, bien iluminado, sin ruidos ni distracciones. Es muy importante para tu concentración.

Bien, sabes que estás en tu lugar de estudio (una ubicación) y que debes estudiar (una meta) pero solo con la ubicación y la meta no llegarás muy lejos si no tienes un mapa.

Te diré cómo conseguir el mapa y qué tiene que ver con leer.

n La primera fase será tu **primera lectura**, la global. No deberás leerlo todo, sino obtener una visión del conjunto. ¿Cómo?

Si tienes un libro de texto, deberás comprender su estructura. Para eso, lee las partes fundamentales, las que muchos estudiantes se saltan y que son las que siguen:

ƨ **La introducción:** ilustra la estructura del libro y su finalidad.

ƨ **El prefacio:** si lo hay, explica por qué se ha encontrado la necesidad de escribir el libro, y por lo tanto, para quién se ha pensado.

ƨ **El índice o tabla de contenidos:** revela la estructura detalladamente; por partes, secciones, capítulos y subcapítulos.

ƨ **La guía del texto:** si está incluida, verás que explica cómo sacarle el

máximo partido al libro.

Si lo que vas a leer es un tema del libro, para situarte, revisa lo siguiente: el título del capítulo, los títulos de los subcapítulos, las imágenes o gráficos, las explicaciones en los márgenes de las páginas y las palabras en negrita. Fíjate también si en las últimas páginas hay un resumen, esquema o mapa conceptual del tema, y si, además, hay un cuestiona-rio para responder.

Con esta primera toma de contacto visual, ya te podrás situar en el mapa, es decir **tendrás una visión global de lo que debes estudiar** y sabrás por dónde pasar para llegar a la meta, que es aprenderte el contenido. ¡Es un alivio ubicarte cuando estás perdido!

o Una vez te has puesto en situación, entra en la segunda fase: la de la lectura crítica. Ahora sí que debes leerlo todo.

No es aconsejable murmurar en voz alta, retroceder en el texto o fijarse en cada palabra.

Tampoco sirve leer de forma monótona y repetitiva queriendo aprender casi todo el texto de memoria.

En vez de eso, piensa que lees para explicarle el tema a otra persona; así harás una lectura con comprensión, y **comprender es mucho más efectivo.**

Para eso, no tengas el libro muy cerca de la vista, más bien, aléjalo un poco para tener un panorama general de los grupos de ideas y frases y concéntrate.

También te ayudará variar la velocidad, es decir, disminuir la velocidad en párrafos que crees que son relevantes, y aumentarla si crees que esa información reafirma ciertos hechos. Los cambios de velocidad te mantienen en movimiento y eso es lo que te pide tu cerebro.

Cuando hayas terminado, si no has comprendido algo, anota esas dudas. Tendrás varias opciones: preguntar a compañeros, buscar la información en internet o preguntárselo al profesor.

Además de dudas, aprovecha para escribir notas que te aclaren esa información que has leído: piensa qué palabra define ese párrafo y escrí-

bela. Es un muy buen ejercicio de síntesis. Según te vaya mejor, escribe las notas con lápiz en el libro o toma apuntes en una hoja aparte.

La lectura para la comprensión es un primer paso que, por lo general, tendrás que complementar con otra técnica de estudio: escrita, oral, dibujada... Sigue leyendo estas páginas, descubre más técnicas y no te quedes en el primer paso.

?
Pregunta
Respuesta

Tarjetas de repaso

Cuando termines un tema, prepara una serie de tarjetas con cartulinas. Coge una tarjeta y un color y escribe en una cara una pregunta que sea concreta y que tenga que ver con el tema.

En la otra cara, escribe la respuesta de otro color, más larga o más corta, y argumentando la explicación. Esta respuesta debes escribirla **de memoria.**

Sigue preparando tarjetas hasta que creas que todas ellas dan una respuesta general al tema. ¿Lo tienes?

Es el momento de la **comprobación:** mirando el libro o los apuntes, verifica si has contestado bien las preguntas. Es probable que algunas de ellas no las hayas respondido correctamente. No pasa nada; es parte del proceso.

Haz una segunda ronda para contestar estas mismas preguntas enfocándote, sobre todo, en las que has contestado mal la primera vez.

Revisa las respuestas de nuevo y repite el proceso las veces que necesites hasta contestar bien todas las preguntas.

No te desanimes si ves que debes hacer varias rondas: de eso se trata.

Ten en cuenta que escribir, y más aún si es a mano, facilita mucho la memorización.

Verás que el esfuerzo merece la pena cuando te sepas el tema perfectamente gracias a las tarjetas que tú mismo has diseñado.

20

El subrayado

«Yo también subrayé toda una página del texto pensando que era lo más importante». ¿Te suena? Si nunca has dicho esta frase, seguro que la has oído de algún compañero. ¡Y habrás visto libros completamente fosforitos!

Subrayar todo no sirve porque no hay un proceso que filtre lo más relevante.

Además, el objetivo de subrayar es el de **recordar** y podrás recordar si subrayas de forma adecuada. ¿Cómo?

n Antes que nada, teniendo en cuenta que no es lo mismo lo más importante que las **palabras clave.**

Lo más sustancial no lo podemos saber porque no conocemos suficientemente el tema. Así que no podemos distinguir lo que es crucial de lo que es secundario. Olvídate de buscar «lo más importante». Busca, en cambio, aquellas palabras que, si las extraes del texto, hacen que el contenido pierda sentido. Estas son las palabras clave y, sí, debes subrayarlas.

o Utiliza distintos colores, pero solo los necesarios.

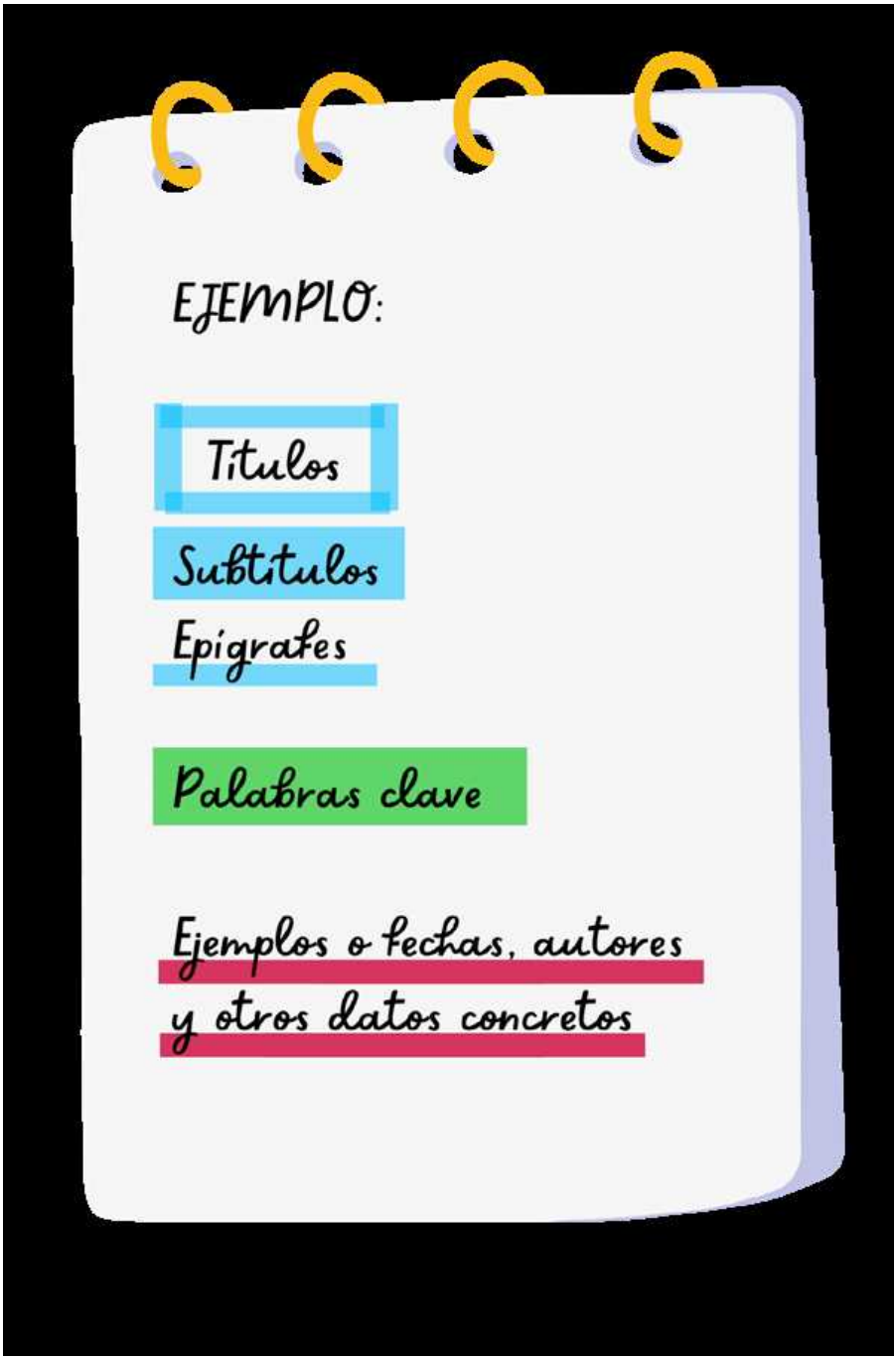
Por ejemplo, el azul, para títulos, subtítulos y epígrafes, diferenciando la línea de subrayado.

El verde, para conceptos clave, que suelen ser sustantivos y verbos específicos.

El rosa, para ejemplos, o bien fechas, autores o datos concretos según la materia.

Hazte tu propia jerarquía de colores y apúntala en un pósit.

p Piensa que el subrayado tiene que ser escueto. En este caso, «menos es más».



Esto te ayudará a que la información sea más visual, limpia y quede

más organizada, casi en forma de esquema visual.

Si te ayuda, puedes añadir alguna nota a lápiz en el margen de la página, y ten en cuenta que el subrayado es una técnica que, por lo general, acabarás complementando con otra que te ayude a retener del todo esos conceptos.

22

Simplificar textos

Retener textos largos de memoria es complicado además de innecesario. Por suerte, existen herramientas que seguro que conoces para simplificar textos y aprendértelos.

Te hablo de los muy conocidos resúmenes, cuadros comparativos, esquemas y mapas conceptuales. ¿Por qué? Porque realmente funcionan para simplificar textos y te servirán para ponértelo más fácil.

Eso sí, tendrán sentido siempre que los hagas correctamente. ¿Quieres comprobar si sigues la técnica de forma adecuada?

En cualquiera de los 4 casos, existen dos pasos previos que siempre debes llevar a cabo y que he detallado en las páginas anteriores: ट Leer el texto completo para tener una visión global del tema.

ट Leer más detenidamente el texto, analizando su estructura y subrayando las palabras clave.

Además, debes escoger un título que sea la **síntesis de todo el contenido.**

Ahora detallaré cada herramienta, para que veas con qué fin puedes usar una u otra y cómo aplicarlas. ¡Toma nota!

n **Resumen:** Con el resumen, transmites la información más valiosa del texto principal a otro texto de forma más breve. Con que ocupe el 20 o 25 % de la extensión del texto original, es más que suficiente.

Así, el resumen se debe entender por sí solo.

Se trata de ir enlazando las ideas y que queden conectadas coherentemente.

Para ello, asegúrate de que el resumen responda a: ↄ ¿Cuál es el tema principal? ¿Dónde y cómo se desarrolla?

ↄ ¿Cuáles son los temas secundarios? ¿El tema principal y los secundarios se relacionan entre ellos?

ↄ ¿Queda clara la conclusión?

Haz uso de tus propias palabras y abreviaturas o códigos. Usa frases cortas y concisas, con un orden lógico.

Evita frases largas del tipo: «Este es un resumen sobre…». No hace falta un encabezado así. El tema del que trata el resumen ya debe quedar claro en el título.

Tampoco incluyas frases como: «El autor del texto dice que…». En este caso, escribe el nombre del autor seguido de dos puntos y anota con tus palabras la idea que quiere transmitir.

Evita enumeraciones y cámbialas por términos que las engloben. Es decir, en lugar de escribir «televisión, teléfono móvil, ordenador, tableta» opta por el genérico «pantallas».

No escribas frases literales del texto ni incluyas información adicional, ejemplos o tablas.

Recuerda que no quieres reproducir todo lo que está en el libro, sino sintetizarlo y que esa información sea aún más clara para ti.

o **Cuadro comparativo:** Es una tabla que hace posible contrastar dos o más conceptos, elementos o grupos de datos, ya sean de orden cuantitativo o cualitativo.

Es una buena herramienta para observar las diferencias o similitudes entre ellos. Incluso puede servir para tomar decisiones. Para ello, y para facilitar la lectura sencilla de la información, esta herramienta debe ser clara y debe estar ceñida a lo esencial.

ƨ Empieza por definir el propósito del cuadro comparativo.

ƨ Identifica qué elementos del texto quieres comparar.

ƨ Pregúntate en qué características necesitas fijarte para hacer la comparación entre ellas.

ƨ Dibuja una tabla sencilla en formato vertical:

• Con tantas columnas como elementos a comparar.

• Con tantas filas como características a determinar.

ƨ Piensa y escribe fuera de la tabla el título del cuadro comparativo. Debe ser la síntesis del tema que trates.

ƨ Escribe en los recuadros superiores de las columnas los elementos que vas a comparar. Remárcalos en negrita o con color, ya que son importantes.

ƨ Escribe en los primeros recuadros de las filas las características que confrontarás. Remárcalas también.

ƨ Completa los recuadros del interior de la tabla recordando sintetizar bien la información, con palabras clave en el caso de que sea un cuadro cualitativo, y con números o datos, si es cuantitativo.

Verás que el resultado es bastante visual y la información queda muy clara desde el primer momento.

p **Esquema:** Un esquema es una síntesis gráfica de las ideas más importantes de un texto. Los esquemas son llamativos y están pensados para memorizar la información con un solo vistazo. Suelen ocupar poco espacio y combinar palabras y signos.

Habrás visto diferentes tipos de esquemas. Todos son válidos, aunque a medida que practiques, te darás cuenta con cuál estás más cómodo o cuál tiene más sentido según el tema que trates. Quizás prefieras un esquema con llaves, uno numérico, otro alfabético.

Para crear el esquema ten en cuenta lo siguiente: 25

ƨ El título debe ser la idea fundamental del tema y queda a la izquierda del folio. Te recomiendo usar un folio apaisado para que te resulte más fácil acomodar el texto.

ƨ El resto del contenido queda jerarquizado, es decir, ahora debes pasar a ver cuántas ideas principales nacen de la idea fundamental y abrir llaves, números, letras..., según lo que decidas, y escribir las ideas principales, a poder ser anotando una sola palabra a la derecha de la idea fundamental.

ƨ Sigue abriendo las ideas secundarias que nacen de cada idea principal y escríbelas a su derecha.

ƨ Haz uso de tus propias palabras y abreviaturas.

ƨ Y cómo no, te recomiendo que escojas distintos colores y tama-

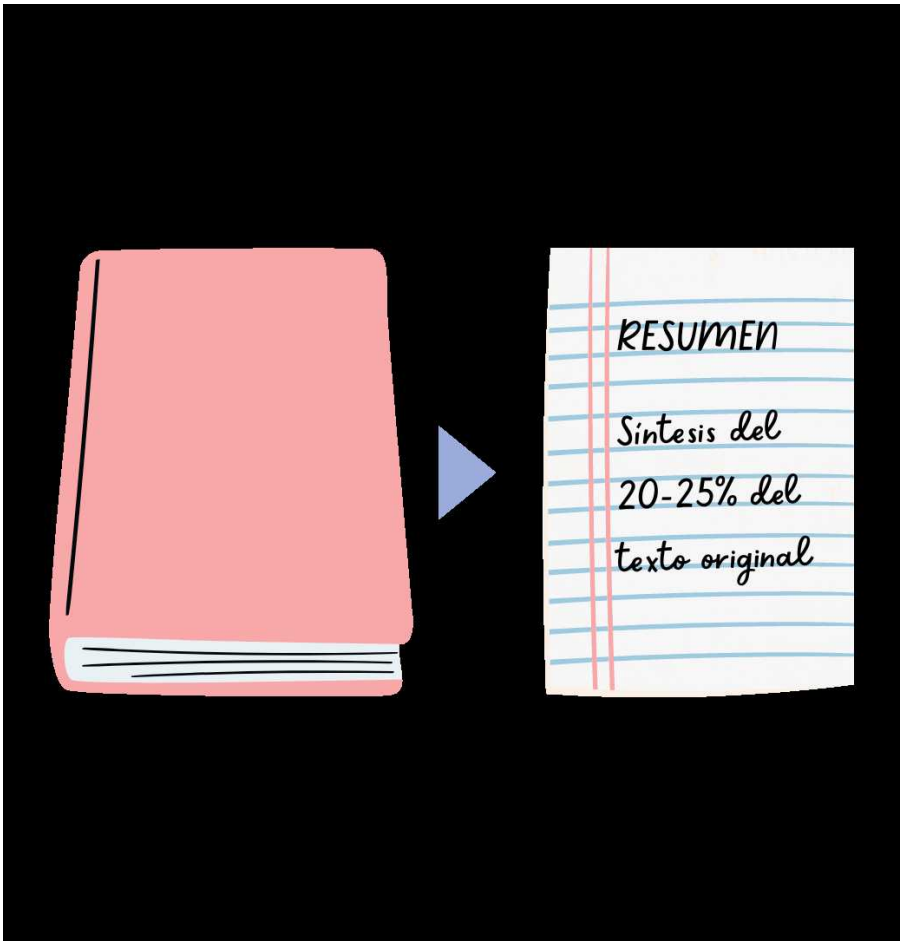
ños de letra. Por ejemplo, la idea fundamental con letra más grande y de color azul. Las ideas principales con letra mediana y de color lila.

Las ideas secundarias con letra más pequeña y de color negro. Y las llaves, números o alfabeto, de color rosa.

Te vas a dar cuenta de cómo te concentrarás haciendo el esquema y que sin necesidad de revisar mucho, esa información se te habrá ido grabando en la memoria mientras lo hacías.

q **Mapa conceptual:** Se trata de una síntesis gráfica, igual que el esquema, pero que gira en torno a un concepto. Su característica principal es que las ideas siempre van enlazadas entre sí por medio de palabras que las conectan.

Cada palabra clave está dentro de un recuadro, conectada a otras palabras clave mediante flechas y conectores, pero no de forma desordenada, todo lo contrario. El mapa conceptual también sigue un orden jerárquico de mayor a menor importancia y que va de arriba hacia abajo.



Veamos cómo crear uno:

ट

Para crear un mapa conceptual, es preferible utilizar un folio en posición horizontal.

ट En lo alto del folio, escribe el concepto base con letra grande y enmárcalo dentro de una cajita, recuadro o globo, del color que tú quieras.

ट Añade tantas flechas como necesites en dirección hacia abajo. El número de flechas lo determinará el número de ideas principales que vayas a escribir.

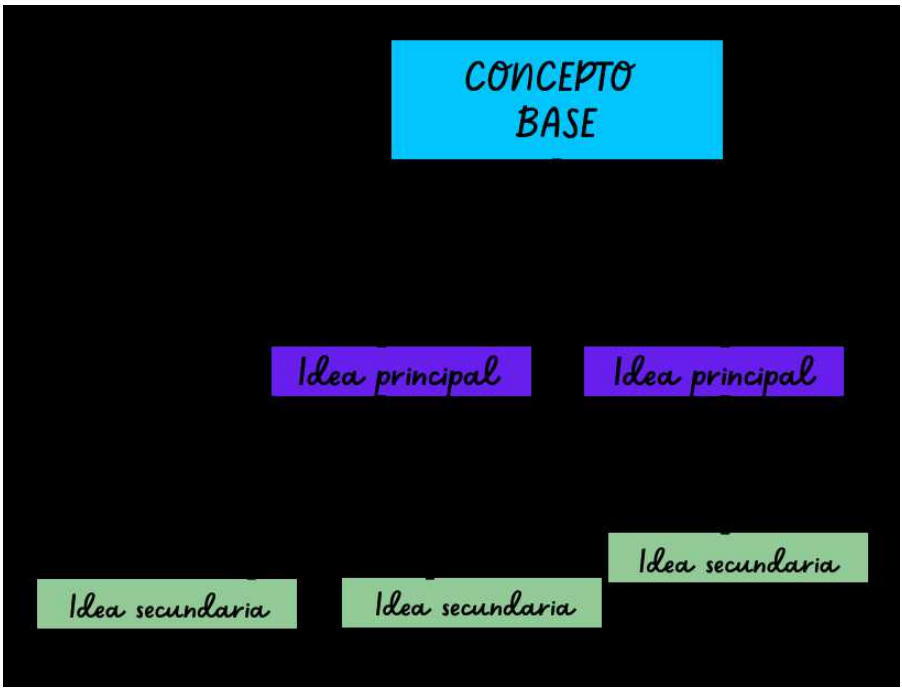
ƨ Piensa qué palabras conectoras utilizarás. Suelen ser preposiciones o verbos. Dibuja las flechas y escribe los conectores.

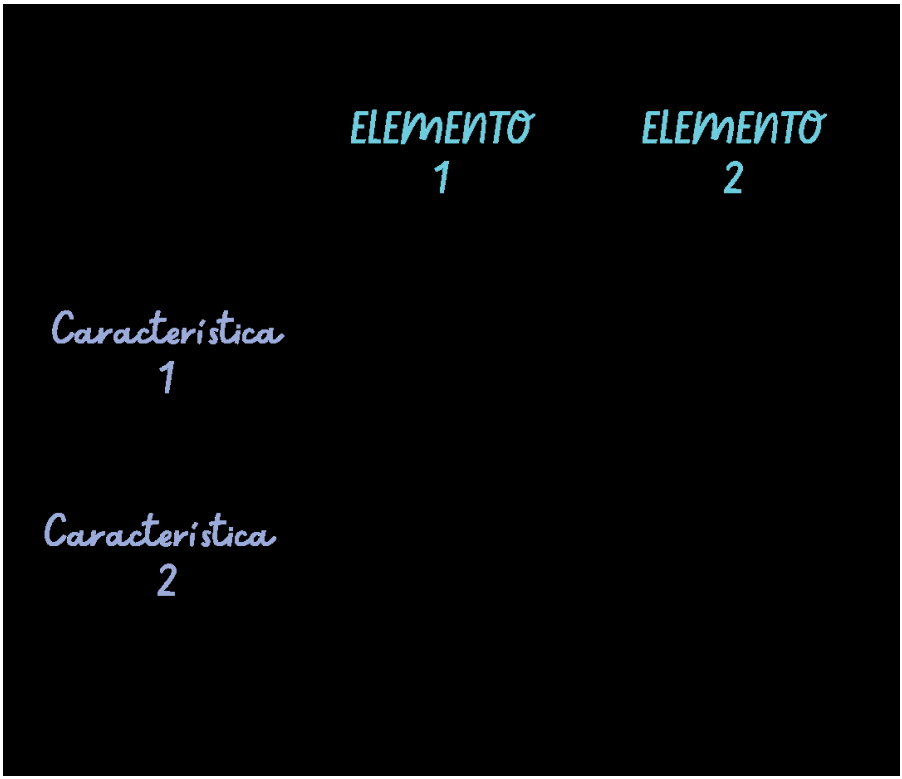
ƨ Escribe las ideas principales con letra mediana, con una palabra o pocas palabras; no emplees frases. Haz un recuadro o globo alrededor de cada idea principal. Usa otro color distinto al de la idea base para este nivel.

ƨ Sigue el mismo proceso hacia abajo para las ideas secundarias, cambiando el color del recuadro y con letra más pequeña. Y así sucesivamente.

ƨ Revisa el mapa conceptual y comprueba que toda la información quede organizada y clara para que se entienda bien de un solo vistazo.

Si quedan claros los conceptos en los recuadros y las relaciones entre ellos mediante los conectores, ¡perfecto!, ¡lo has conseguido!

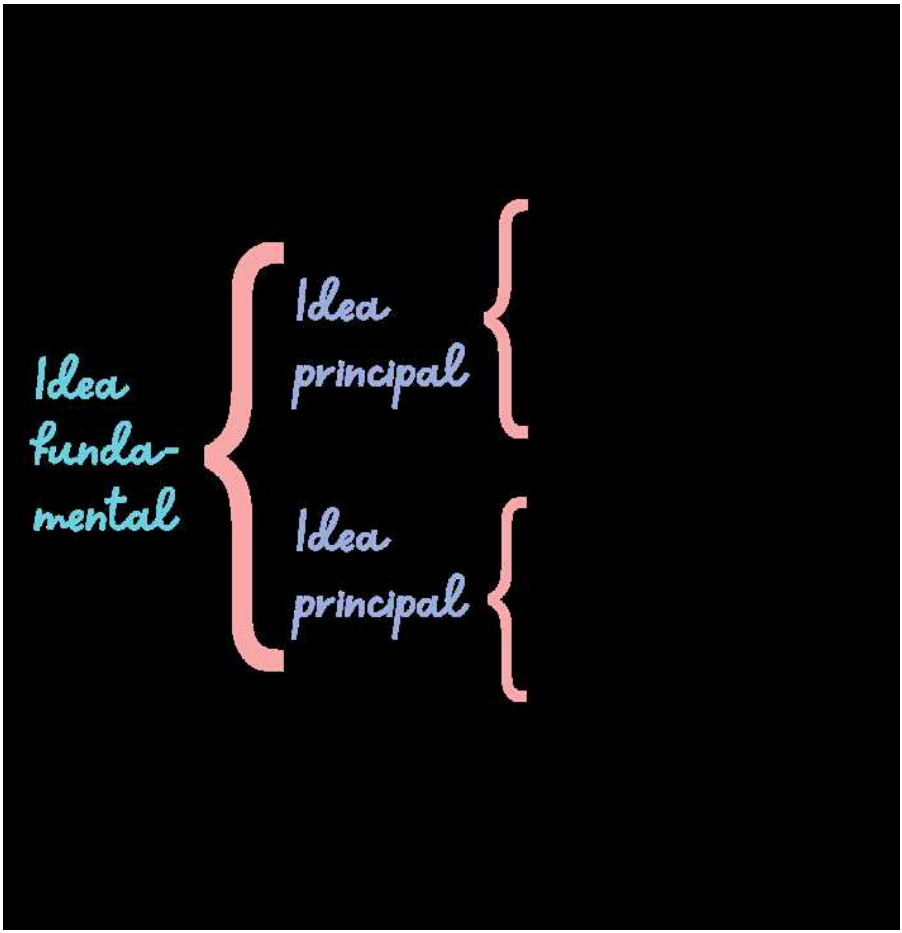

CONCEPTO BASE
Idea principal
Idea principal
Idea secundaria
Idea secundaria
Idea secundaria


ELEMENTO 1
ELEMENTO 2
Característica 1
Característica 2

1. Idea fundamental

1.1. Idea principal

1.2. Idea principal


Idea fundamental
Idea principal
Idea principal

28

El vocabulario

Cuando el vocabulario que utilizamos al hablar es pobre e impreciso, se hace muy difícil la comunicación y se llega, en ocasiones, a situaciones en que se generan malentendidos. ¿Te ha pasado alguna vez?

Los elementos de la comunicación son como los elementos para construir una casa o una estancia dentro de ella.

Imagina por un momento que debes construir una habitación con listones de madera. Si cuentas con pocos listones, la habitación que construyas será muy reducida.

Así pues, si cuentas con poco vocabulario, la comunicación será breve y no llamará mucho la atención del receptor.

Un vocabulario rico y preciso te ayudará a expresarte mejor y a exponer tus ideas de una forma mucho más clara, por no hablar de que te aportará más seguridad y confianza en ti mismo.

Eso es lo que quieren también tus profesores cuando te piden una redacción, un resumen o las respuestas de un examen: claridad y precisión.

Por eso te hablo de la importancia de poseer un amplio vocabulario y de no dejar de ampliarlo. ¿Cómo? Entrenando y jugando.

n **Lee cada día:** Debes intentarlo al menos durante 20 minutos.

Puedes probar con un texto que te interese. No importa si es un cuento, una novela, un periódico...

De hecho, si lees géneros variados, mejor todavía.

Te recomiendo que esté en formato papel, para desconectar un poco de las pantallas.

Será un momento de ocio y de relax para ti, por lo tanto, no hace falta que estés muy concentrado, pero sí que adquieras el hábito de hacerlo

cada día. El hábito de leer por placer.Además, puedes crear tu propio rincón de lectura haciendo que ese espacio sea cómodo y agradable para ti.

Verás cómo, sin que te des cuenta, tu subconsciente se encargará de ir almacenando nuevo vocabulario.

Y no solo eso, tu subconsciente se fijará también en la gramática y en la ortografía, que son claves a la hora de escribir.

Por eso, el hábito de leer es tan importante.

o **Identifica palabras que desconozcas:** En los textos que leas, céntrate en las palabras que desconozcas e indaga en su significado. Ave-rigua también sinónimos de estas palabras.

p **Incorpora nuevas palabras:** De forma progresiva, añade a tu vocabulario las nuevas palabras que aprendas. Es decir, si aprendes una palabra nueva y comprendes su significado, intenta utilizarla lo antes posible dentro de un contexto que tenga sentido.

Así la estarás incorporando a tu memoria de forma casi automática.

q **Busca palabras sinónimas:** Casi todas las palabras tienen sinónimos. Usarlos para no repetir siempre las mismas palabras hará que tus conversaciones o textos sean más fluidos.

Si no se te ocurren, en internet encontrarás muchos diccionarios de sinónimos que te animo a consultar.

Haz una prueba. Coge un texto que hayas escrito y cuenta cuántas veces se repite una misma palabra. ¿Demasiadas veces? ¿Suena muy repetitivo?

Ahora cambia estas palabras por otras que signifiquen lo mismo, que queden ajustadas en tu texto y léelo de nuevo. Probablemente ahora sea un escrito más fluido y preciso.

r **Aprende 5 nuevas palabras cada día:** Proponte que sean al menos

5 palabras. De nuevo, puedes usar el diccionario y elegir palabras que emplearás en tu día a día o en tus estudios.

Puedes anotarlas e ir viendo cómo crece tu lista de nuevas palabras a medida que pasan los días.

s **Utiliza adjetivos exactos y sustantivos precisos:** Supón que un compañero tuyo debe hacer un retrato a ciegas.

¿Sabes qué? ¡Propónselo, porque este juego es muy divertido! Elige una persona y, si tienes una fotografía suya delante, mejor.

Ve describiendo su rostro a tu compañero mientras él lo va dibujando, sin que tú veas el dibujo ni él vea la fotografía.

Deberás esforzarte por hacer una descripción detallada y minuciosa, ya que el dibujo deberá parecerse lo máximo posible a la realidad.

Cuando hayáis acabado, comparad la fotografía y el dibujo y comentad la jugada. ¿Tienen cierto parecido?

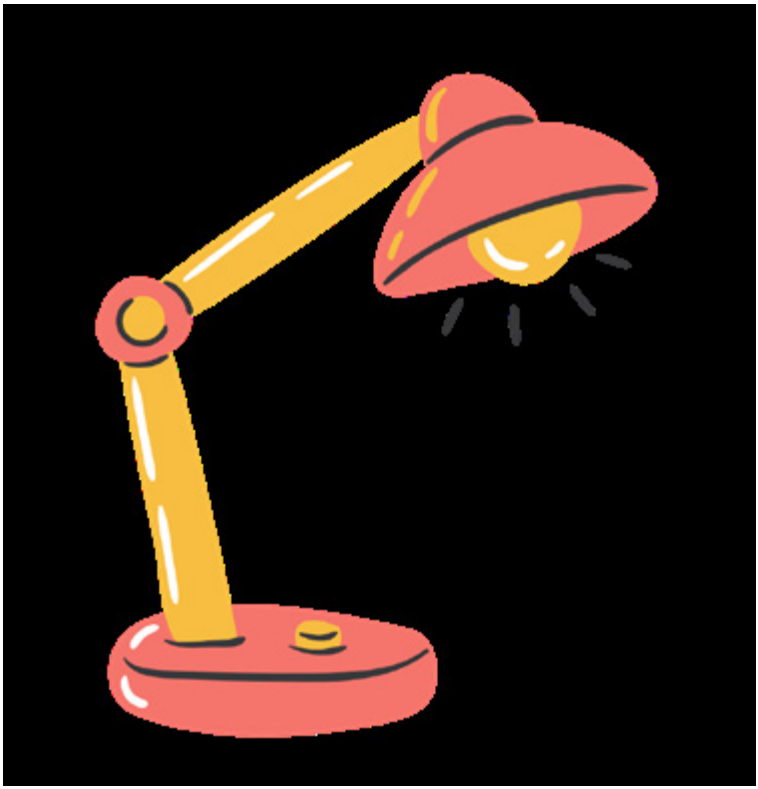
Algo similar para seguir jugando y retándote a adquirir nuevo vocabulario son los juegos de palabras en grupo. ¡Las risas están aseguradas y hay muchos juegos con palabras!

Por ejemplo, el Scattergories o el Scrabble son bastante conocidos, aunque hay bastantes más.

t **Haz crucigramas:** Aparte de jugar en grupo, no dejes de jugar por tu cuenta. Los crucigramas, si te los tomas como un juego, son idóneos para ampliar vocabulario y estimular tu agilidad mental.

Encontrarás muchísimos en papel o en formato electrónico, incluso en diferentes idiomas, clasificados por temáticas o según el grado de dificultad.

u **Desarrolla tu curiosidad:** Mantén conversaciones con personas que tengan un buen uso del vocabulario. Mediante una escucha activa, observa qué dicen, cómo lo hacen y cómo conectan ideas.



v **Aplica tu nuevo vocabulario:** Inténtalo en cada ocasión que tengas, especialmente, en los estudios.

Y recuerda: tan importante es la comunicación a nivel oral como a nivel escrito. Por ello, ten muy en cuenta el vocabulario en los trabajos escritos y, muy especialmente, en los exámenes. Evita que sean repetitivos y fíjate en que tengan sentido en el contexto. Te aseguro que lo notarás en tus calificaciones.

Y para no desmerecer tus esfuerzos, pon atención a la caligrafía si escribes a mano, o a que la tipografía que uses en el ordenador sea la más adecuada para leer.

Después de probar estos pasos, te darás cuenta de que ampliar tu vocabulario no es nada complicado, sino más bien fácil y entretenido y que conseguirás en poco tiempo.

32

Estudiar en grupo

Estudiar en grupo puede ser muy divertido. Si das con un buen equipo en el que estéis todos comprometidos, las posibilidades se multiplican y resultan una alternativa muy interesante.

Como puntos fuertes, esta técnica cuenta con aprender a **trabajar en equipo**, que además es una inversión de futuro y entrena también la **solidaridad con los demás,** que es un empuje para animarse en los momentos de bajón.

En grupo, encontraréis momentos para todo esto:

n **Compartir apuntes y resúmenes:** Previamente, cada uno ha-brá hecho su trabajo individual. Cuando estéis juntos, en un espacio tranquilo donde conversar sin distracciones, pasad vuestros apuntes al compañero de vuestra derecha, y que el compañero de vuestra izquierda os pase los suyos. Os tomáis un tiempo para leerlos, detectar las técnicas que han escogido y volver a pasar los apuntes al compa-

ñero de la derecha. Cuando los hayáis visto todos, compartid vuestra opinión sobre los apuntes, decid qué os ha parecido más práctico o qué vais a copiar de vuestros compañeros a la hora de tomar nuevos apuntes porque os ha gustado. Esto os dará una amplia perspectiva, os habrá servido para repasar, casi sin daros cuenta, y podréis resolver dudas entre todos, si es necesario.

o **Empezar debates:** Cuando la materia que tengáis que estudiar pueda ser debatida, el grupo será vuestro aliado: podréis discutir diferentes puntos de vista, defendiéndolos y argumentándolos entre vosotros. También se trata de mostrar predisposición para aprender de las experiencias de los demás y de pedir que se aclaren dudas si es el caso, además de que podrás discrepar si lo consideras, pero siempre sin atacar. La asertividad es la clave.

p **Lluvia de ideas o brainstorming:** Ya sea para preparar trabajos grupales o para encontrar la solución a un caso práctico, la lluvia de ideas en grupo incita a la creatividad; creatividad que nos lleva a la acción y es un modo de empezar el proceso, además, de una forma muy divertida.

Al principio es importante expresarse con toda libertad, sin juzgar ninguna idea, aunque suene loca o surrealista, y mencionar cuantas más ideas mejor mientras alguien del grupo se encarga de apuntarlas todas. Posteriormente, incluso es más aconsejable un día después y con otra perspectiva, se analizan las ideas y se escogen las que el grupo considera viables para llevar a cabo, sin olvidar que a veces son interesantes nuevas maneras de abordar un asunto.

q **Concurso de preguntas y respuestas:** Otra alternativa divertida para no estudiar tú sola o solo.

Iniciar un concurso tipo Quiz donde uno prepare y escriba en diferentes tarjetas las preguntas del tema que os toque estudiar. Ese compañero será el presentador del concurso y entregará un premio simbólico al concursante que más puntos obtenga por sus respuestas correctas.

Este juego le aporta mucha emoción al estudio, ¡y aún más si eres muy competitivo!

Podéis repetir el concurso con diferentes temas y cambiar de rol de forma que todos paséis en algún momento por ser presentadores y concursantes.

¡A jugar!

34

Explicación activa

Para conseguir desarrollar este método es fundamental que, por un momento, cambies el chip de estudiar para aprender y pienses en estudiar para explicar. ¿Lo tienes?

Entonces, en el momento en que empieces a estudiar ya te preguntarás: «¿qué información debo trasmitir para que se entienda el tema?»

y también: «¿cómo explicarlo de la manera más clara posible?».

A la vez que lo lees y lo vas comprendiendo, te recomiendo que vayas tomando notas o haciendo un esquema, de la manera que mejor te resulte, (de hecho puedes fijarte en técnicas que te he explicado en el libro para hacerlo) y así tener tu guion para cuando vayas a **explicárselo a alguien.**

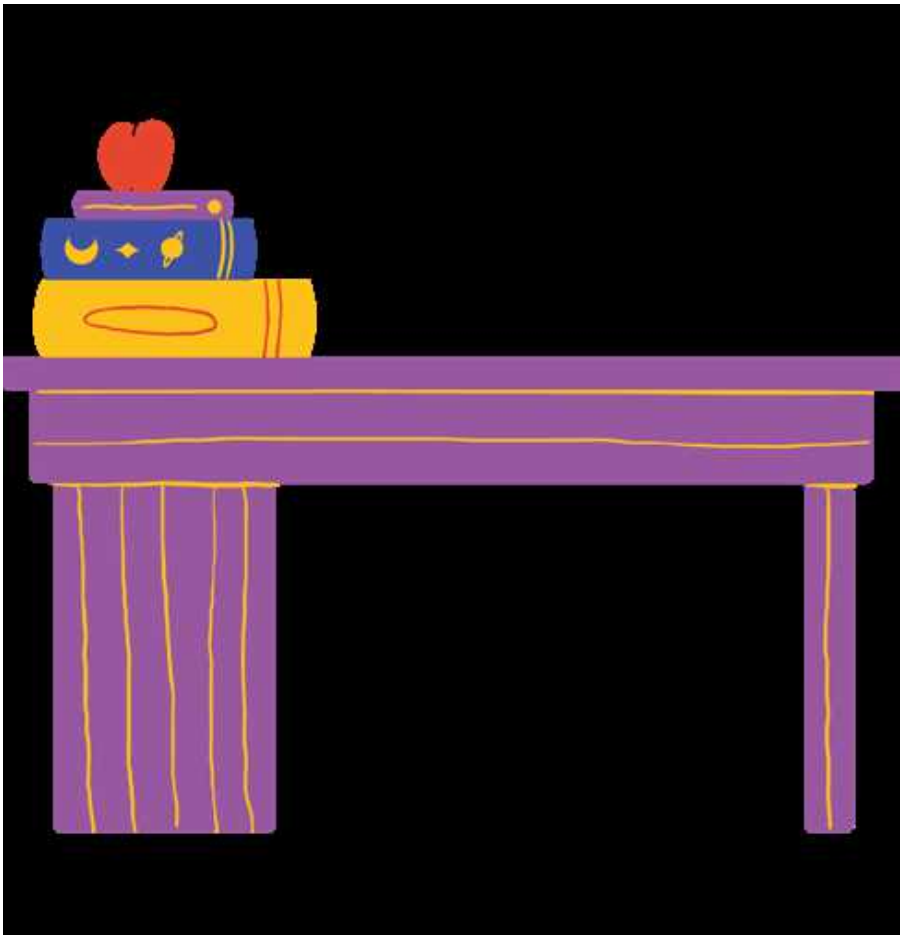
El recuerdo de lo que estudies será activo, es decir, será un **aprendizaje a largo plazo** para ti porque te habrás implicado mucho y porque a la hora de enseñar deberás hacerlo con tus propias palabras y ejemplos.

Elige tu estilo personal, o toma en consideración el estilo de comunicación de alguna persona que te guste por cómo habla, por ser clara, amena y agradable, y sigue su ejemplo.

Para saber si tú mismo lo has entendido, pregúntate si lo sabes explicar de forma fácil.

¿Es así? Entonces es el momento de pensar en una o más personas de tu entorno que te apoyen y pedirles atención mientras les enseñas lo que acabas de aprender. Hazte con el material que consideres necesario y que te ayude a ejemplificar.

Haz la prueba tranquilamente con ellas.



Su reacción y entendimiento o dudas te darán pistas.

Si te comprenden, ese es un indicador de que tú lo has entendido y lo has sabido trasmitir. ¡Enhorabuena!, ¡sigue así!

Vivir las cosas en primera persona es la mejor manera de retener a largo plazo esa información.

Recuerda que esta técnica puedes usarla de forma continua, todos los días si quieres y tienes la ocasión.

Puedes emplear el 75 % del tiempo total para estudiar y el 25 % para expresar y recordar activamente el temario.

Además, como extra, le puedes sumar una sesión semanal donde repasar activamente todo lo aprendido, no solo durante el día, sino durante la semana entera.

¡Puede que acabes siendo un experto profesor!

36

Parte 2

Técnicas

MODERNAS

La concentración

A veces, a la hora de estudiar, puede pasar que no estés concentrado y te cueste centrarte solo en estudiar.

Es normal; podemos tener preocupaciones o distracciones de todo tipo que hagan que estemos pensando en mil cosas menos en lo que tenemos delante.

Para eliminar la ansiedad que te va a suponer saber que tienes que estudiar y que no lo estás haciendo, te propongo unos trucos previos que te ayudarán a concentrarte en ello.

n **El aquí y el ahora:** O tener conciencia del momento presente.

Párate un momento, cierra los ojos y pregúntate: «¿Qué es lo que estoy haciendo en este preciso momento?».

Si te has dado cuenta de que realmente no hacías nada concreto, sino que más bien divagabas entre pensamientos e impulsos, no pasa nada, no te culpes por ello.

Ahora reflexiona y piensa qué es lo que vas a hacer ahora y pon tus cinco sentidos en ello.

o **La relajación:** Mediante la respiración, haz ejercicios con los ojos cerrados y en silencio, en los que inspires profundamente por la nariz, retengas el aire durante unos segundos y expires lentamente por la nariz o la boca.

Repite esta acción varias veces. También puedes buscar ejercicios de relajación guiados u otras técnicas de respiración más pautadas.

p **La meditación:** Si no estás acostumbrado a meditar, te recomiendo que busques audios de meditación guiada para principiantes. Que escojas una habitación tranquila y que te coloques sentado en una posición cómoda con los ojos cerrados.

Déjate guiar por los audios que llevarán tu atención a algo concreto en lo que focalizarte.

Si ya tienes costumbre de meditar, con o sin audios, es genial que lo hagas con regularidad.

q **El ejercicio:** Si antes de estudiar has podido hacer ejercicio cardiovascular, algo movido como correr o bailar que libera endorfinas y mejora el estado de ánimo, estarás más predispuesta o predispuesto a estudiar y tendrás más energía para hacerlo.

r **Retrasar la recompensa:** Imagina algún hábito que no te ayuda y que quieres reducir o eliminar. Por ejemplo, estar pendiente de las redes sociales casi todo el tiempo, ya que es una distracción continua.

Ten en cuenta que las distracciones vienen porque somos impulsivos y nos cuesta controlar lo que deseamos. Para controlarlo un poco (en este caso, mirar las redes sociales), debes empezar por retrasar 10 minutos esa acción.

No es lo mismo que no hacerlo, sino que tendrás la recompensa que quieres, y a la vez te habrás podido controlar durante un período de tiempo breve.

Cuando lo hayas hecho unas cuantas veces y hayas podido controlarlo, esos 10 minutos podrán pasar a ser 20 minutos.

Así estarás reprogramando tu cerebro. Debes llegar a retrasarlo hasta 1 hora.

Obtendrás la recompensa que tú decidas, aunque el mejor premio para ti habrá sido evitar las distracciones durante un período de tiempo más o menos largo y así haberte focalizado en el temario.

s **Hacer una lista de tus distractores:** O de todas aquellas cosas que hacen que aunque estés estudiando, lo dejes y te pongas a hacer otra cosa.

Para algunos estudiantes, pueden ser las notificaciones del móvil; para otros, los videojuegos; para otros, los amigos...

Por eso, haz tu lista personal: mientras estudias, si te das cuenta de que has perdido el tiempo por algún motivo, escríbelo como parte de la lista. Debes ser consciente de qué cosas consiguen distraerte para ir suprimiéndolas poco a poco.

En el caso de que, por ejemplo, sean tus hermanos los que te distraen entrando en tu habitación, habla con tu familia y pídeles que por favor no te molesten en tu tiempo de estudio.

En el caso de que sean las notificaciones del móvil, tienes la opción de silenciarlo o de dejarlo en otra habitación.

De esta manera estarás creando un espacio más libre de distracciones.

t **El exceso de trabajo:** Cuando tenemos mucha carga de trabajo y se nos hace una montaña, solemos saturarnos y no saber por dónde empezar.

Si tienes oportunidad, empieza por quitar carga de lo que sea más superfluo o no sea imprescindible.

Valora entonces si puedes suprimir esa carga o si podrías trasladarla a otro día.

Al quedarte con pocas tareas concretas, te quitarás un peso de encima.

Vuelvo al punto 1, el aquí y el ahora. Tendrás definido qué debes hacer en este momento y te será más fácil empezar una tarea y terminarla, paso a paso.

Si sigues estos trucos, en más o menos tiempo evitarás dispersarte demasiado, o por lo menos reducirás las distracciones a un nivel aceptable para poder estudiar, concentrándote, aprovechando mucho más el tiempo y aumentando tu productividad.

40

La velocidad lectora

¿Has escuchado alguna vez que alguien se ha leído un libro entero de 400 páginas en un sólo día? ¿Te ha parecido increíble?

La verdad es que es posible entrenando la velocidad lectora.

Es algo que requiere mucha práctica y técnica, pero sobre todo requiere combinarlo con la comprensión y la retención; si no, no sirve de nada.

Es útil para no frenarte y para invertir menos tiempo en leer y, así, aprender más rápido.

Quien lee a tan alta velocidad no lo hace palabra por palabra, sino que lo hace mediante un «escaneo» y aplicando determinadas velocidades a ciertos tipos de información.

Para empezar, **¿quieres saber si ya lees rápido?**

Haz la prueba midiendo cuántas palabras lees por minuto.

Escoge un libro que te guste. Programa un cronómetro con un minuto.

Pon una marca en el párrafo que empezarás a leer, activa el cronó-

metro y lee como lo haces siempre. En el momento en que suene la alarma, déjalo y pon otra marca.

Puedes contar las palabras una a una, o bien, contar cuántas líneas has leído y hacer una media de las palabras por cada línea.

Supongamos que son 19 líneas y que la media de palabras por cada una son 11.

19 x 11 = 209 palabras por minuto.

El promedio de palabras por minuto sin practicar ninguna técnica de lectura está entre 150 y 250 palabras por minuto.

Si estás entre este rango o inferior, no pasa nada. Por lo general, no nos han enseñado a leer rápido y nos falta entrenamiento y enfoque.

Pero te recomiendo que pruebes con las técnicas que te describo para aumentar la velocidad lectora.

Con disciplina y entreno, ¡serás mucho más ágil leyendo! Sigue y practica los siguientes consejos:

n **Mejora tu postura:** Adoptar una postura erguida es mejor para leer y para la espalda. Una postura encorvada, por el contrario, hará que nos cansemos antes y que no estemos tan dispuestos a mantener una actitud activa.

La distancia a la que sostener el libro no debe ser muy cercana a tu vista. Eso te obligaría a leer palabra por palabra.

Aunque tampoco pongas demasiada distancia, porque la letra será muy pequeña y tendrás que forzarte.

La distancia adecuada será la que te permita ver un panorama general de los grupos de ideas o frases que debes captar.

o **Evita subvocalizar:** O lo que es lo mismo, evita susurrar con los labios, diciendo lo que estás leyendo, porque esta acción hará que leas más despacio.

El mismo número de palabras que dices por minuto cuando hablas, es el mismo número de palabras que lees si subvocalizas, y eso te supone un freno para leer más rápido.

También solemos subvocalizar mentalmente. Tiene que ver con cómo nos han enseñado a leer de forma tradicional.

Una voz interna reproduce mentalmente lo que está leyendo. Aunque es difícil eliminarla por completo, si con la práctica consigues desactivar esa voz interna, ganarás muchísima fluidez en la lectura.

p **Enfócate:** Es fácil distraerte cuando lees lento. Te puedes poner a pensar en otras cosas con gran facilidad.

Igual que cuando vas en bicicleta, si vas a una velocidad lenta, de paseo, te distraes contemplando el paisaje, la gente, el cielo...

En cambio, si vas a una velocidad más rápida no puedes distraerte, porque debes centrar tu atención en pedalear a ese ritmo, en el

no, en las personas con las que te cruzas, los obstáculos...

Esto es así porque estás enfocado en esa acción.

Así pues, para enfocarte más en la lectura, lee un poco más rápido y evitarás las distracciones.

q **Ten un apoyo visual:** O una guía visual, que ayude a tus ojos a seguir cada línea para que no te pierdas.

Puede ser tu dedo, un lápiz o un bolígrafo.

Esto te servirá también para no hacer tantas fijaciones con tus ojos.

Cuántas más fijaciones hagas, más lento vas a leer.

Ve aplicando el movimiento de izquierda a derecha con el lápiz, por ejemplo, a la vez que lees cada línea. Guía tu lectura hasta que te acostumbres al movimiento.

Además, trata de aumentar la velocidad, subiendo de nivel cuando creas que ya has practicado un buen rato. Entrenarás tu vista y tu concentración.

Al principio no te preocupes si no entiendes algunas cosas del texto.

Por ahora, te sirve para practicar aumentando la dificultad.

Dejarás de entrenar con la guía visual cuando tus ojos se hayan acostumbrado al movimiento.

r **Aumenta tu campo visual:** Tus ojos juegan el papel más importante en la lectura y necesitan entrenamiento visual.

Un ejercicio que te ayudará es el de señalar con el lápiz o bolígrafo una palabra aleatoria del texto y leerla lo más rápido que puedas. Señala una palabra tras otra en diferentes puntos de la página.

Ve haciendo diferentes cambios de ritmo y aumenta la velocidad progresivamente.

Otro ejercicio es el de utilizar el lápiz o bolígrafo para hacer tres saltos en cada línea de la página.

Es decir, en lugar de seguir con el lápiz la línea continua de izquierda

a derecha como habías hecho, ahora señala tres puntos salteados de la línea (el primero situado hacia la izquierda, el segundo en el centro y el tercero más hacia la derecha).

Lee de esta forma manteniendo un ritmo constante o sigue el ritmo de un metrónomo.

A continuación, después de haber practicado así, aumenta de ritmo o aumenta la velocidad del metrónomo. Y siempre haz los 3 saltos en cada línea.

Incluso puedes comparar las palabras por minuto que leías al principio, antes del entrenamiento, con las palabras por minuto que consigues leer ahora.

s **«Escanea» el texto:** Esta técnica puedes probarla si crees que en el texto hay exceso de información y que no es necesario leerlo todo, ya que sirve para filtrar información.

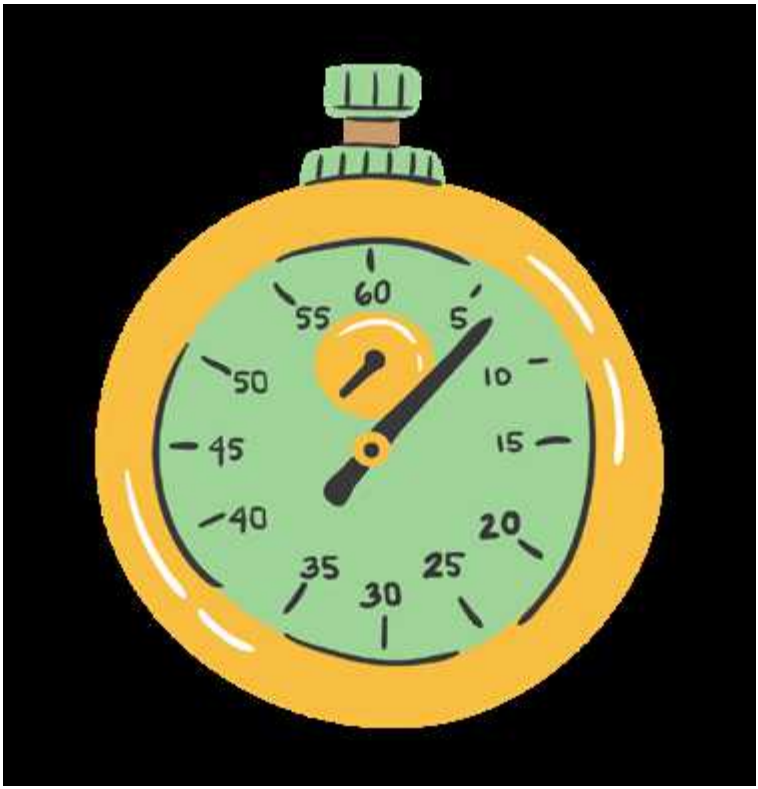
Para quedarte con la información más importante aplica estas reglas: ट Cuando haya temas que ya has entendido, o bien ejemplos o información repetitiva, léelo a mayor velocidad.

ट Cuando detectes argumentos centrales e importantes, aquí debes disminuir la velocidad.

De nuevo, aplica el «escaneo» o aumenta la velocidad cuando ya hayas captado estos argumentos importantes.

Estos cambios de velocidad le darán dinamismo a tu lectura y la harán más interesante.

ट Por último, puedes recortar una o dos palabras al principio y final de cada línea, y tratar de cubrirlas con tu visión periférica. También puedes marcar con lápiz dos líneas verticales en la página, de arriba abajo, suprimiendo así las dos primeras y las dos últimas pala-44



bras de todas las líneas, para enfocar tu visión en el texto central.

Obvia el texto que hay en los lados izquierdo y derecho de las líneas.

Así, al hacer menos recorrido con la vista, ahorrarás tiempo, pero de todas formas entenderás con toda probabilidad el contenido de todo el texto, ya que el grueso queda en la parte central, y, además, tu visión periférica cubrirá los laterales.

¡Haz la prueba!

45

La pregunta curiosa

Esta técnica va de **ser curioso y de mantener tu cerebro activo.**

¿Y cómo?, me dirás.

Planteándote preguntas mientras estudias que te hagan explicarte a ti mismo y reflexionar.

En definitiva, hacerte preguntas para que te impliques al 100 % en tu proceso de aprendizaje.

Te servirá más o menos según la materia, pero puedes probar con las siguientes:

ट ¿Por qué? ¿Y por qué es verdad?

ट ¿Cómo? ¿Lo puedo comprobar?

ट ¿Qué significado tiene para mí?

ट ¿Lo puedo asociar a algo que ya conozco?

ट ¿Qué es nuevo para mí?

A partir de estas preguntas o de las tuyas propias, intenta traducir la información explicándola a tu manera, de modo que te resulte sencillo de comprender dicho contenido.

Está comprobado que es más efectivo para retener información que lo expliques **con tus propias palabras** que no que lo repitas o releas con las mismas palabras del texto.

Además, esta técnica la puedes practicar individualmente, pero también con compañeros de estudio. ¡Despertad vuestra curiosidad!

Técnica Pomodoro

Este método es perfecto para **ganar en concentración y no perder tiempo.**

Surgió de la experiencia de Francesco Cirillo, en los años 80.

A él le costaba mucho concentrarse y veía que no rendía en los estudios. Un día decidió que debía centrar la atención durante, al menos, 10 minutos. Para contar los minutos usó un reloj de cocina, con forma de tomate y puso el contador a 10. *Tomate* en italiano es *pomodoro*; de ahí viene el nombre de la técnica.

La verdad es que la primera vez no logró, tal como se había propuesto, estar los 10 minutos superconcentrado y le vinieron distracciones a la mente, pero cuenta que los primeros minutos en que estuvo enfocado sintió una motivación y un desafío por superarlo que le llevaron a seguir practicando. Logró concentrarse 10, 15, 20 y 25 minutos. Consideró que 25 minutos era el tiempo ideal para rendir, seguido de 5

minutos de descanso.

Se ha comprobado que estos tiempos funcionan y así es como puedes aplicarlos tú: en lugar de plantearte una sesión de estudio larguísima, que te va a suponer estrés y ganas de dedicarte a otras actividades, **plantéate sesiones cortas en las que serás más productivo.**

n Consigue un reloj con alarma, del tipo que sea, físico o digital.

También puedes encontrar aplicaciones en internet.

o Anota en una agenda las actividades que debes llevar a cabo en 25 minutos. Máximo, 4 actividades.

Hazlo por orden de prioridades y asignándoles un horario. Aquí tienes un ejemplo:

ƨ Deberes de matemáticas, tema 3 -> de 17:00 a 17:25 + descanso de 17:25 a 17:30.

ƨ Estudiar inglés, tema 4 -> de 17:30 a 17:55 + descanso de 17:55 a 18:00.

ƨ Resumen del texto de literatura -> de 18:00 a 18:25 + descanso de 18:25 a 18:30.

ƨ Escribir ideas para el trabajo en grupo de historia -> de 18:30 a 18:55 + descanso de 18:55 a 19:00.

En la misma hoja del horario, en la parte de abajo, escribe: «Otras actividades o distracciones» y, por ahora, déjala en blanco.

p Aleja todas las distracciones para focalizarte solo en tu tarea durante los 25 minutos. Pon el móvil en modo avión. Si quieres, ponte auriculares para no oír ruidos externos y evita hablar con otras personas, salvo que se trate de algo muy urgente.

q Empieza cumpliendo el primer pomodoro. No pares hasta que suene la alarma.

Haber escrito en tu agenda lo que tienes que hacer en este primer pomodoro, te hará verlo como un objetivo y **tener un objetivo hará que divagues menos.**

Aun así, si mientras estás estudiando se te ocurren otras actividades que debes acometer o tienes distracciones, escríbelas en el apartado

«Otras actividades o distracciones» y olvídate de ellas; ya las tienes apuntadas y, por ahora, no debes hacerles caso a no ser que se trate de algo vital.

r Tómate el descanso de 5 minutos: respira, levántate de la silla, bebe agua, haz estiramientos, muévete, baila... En definitiva, despeja tu mente desconectando del estudio.

Este rato de desconexión es muy importante para tu productividad.

s Haz el siguiente pomodoro del mismo modo. Repite estos pasos hasta completar como mucho los 4. Habrás estado concentrado 100

minutos y es tiempo suficiente, porque tu cerebro necesita descansar.

Después de esto tómate un descanso largo, de 20 a 30 minutos.

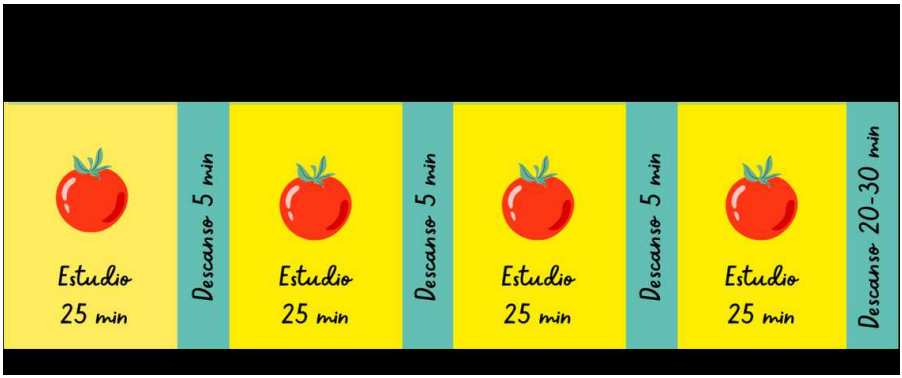
t Vuelve a tu hoja con la planificación horaria y tacha las tareas completadas. Anota si ha habido algo que no has cumplido o si te ha sobrado tiempo o te ha faltado. Esto te servirá para futuras sesiones pomodoro: para saber si debes hacer variaciones o para darte cuenta de si has dado el máximo de ti o no.

En cuanto a las actividades imprevistas y distracciones, revísalas y fí-

jate qué importancia tienen: ¿mucha, poca, ninguna? A veces, solo son pensamientos distractores, ni siquiera cosas que debas hacer, pero habiéndolas dejado por escrito le has dado una tregua a tu cerebro y no te habrán molestado más. Si son actividades que sí debes hacer, hazlas según su importancia o fíjate un horario para cumplir esas tareas.

Si nunca habías usado esta técnica y tiendes a dispersarte, es probable que no te salga bien a la primera, pero, igual que hizo su fundador, a base de práctica estoy seguro que la dominarás.

Date cuenta de que al pensar en períodos breves, te pones las pilas y sabes que vendrá un descanso: eso te aliviará. Además, a base de entrenamientos, ¡serás mucho más constante en tus estudios y eso será un punto a tu favor!


Estudio
25 min
Descanso 5 min
Estudio
25 min
Descanso 5 min
Estudio
25 min
Descanso 5 min
Estudio
25 min
Descanso 20-30 min

17:00-17:25h
Matemáticas: Deberes tema 3
17:25-17:30h
Descanso
17:30-17:55h
Inglés: Estudiar tema 4
17:55-18:00h
Descanso
18:00-18:25h
Literatura: Resumen del texto
18:25-18:30h
Descanso
18:30-18:55h
Historia: Ideas trabajo en grupo
18:55-19:00h
Descanso

50

Técnica de Leitner

¿Eres fan de las tarjetas de repaso? ¿Quieres jugar a retarte a ti mismo?

Recuerda que tienes explicado cómo hacer tarjetas de repaso en este mismo libro (parte 1, tercera técnica).

Las tarjetas te servirán para aplicar la técnica de Leitner, que es **perfecta para retener información a largo plazo** y que, además, te servirá para muchas asignaturas.

Esta técnica se llama así porque la inventó Sebastian Leitner, un psicólogo alemán que estudió métodos de aprendizaje diferentes y dio con un método de repetición periódico que aprovechaba las tarjetas de repaso.

Aunque ya queda explicada en su libro Aprender a aprender, publicado en 1974, no considero que sea una técnica «clásica», puesto que es poco conocida. Yo mismo, hasta hace relativamente poco, no había oído hablar de ella, pero como queda comprobado que funciona, te la cuento paso a paso.

La idea principal es que la información que estudies se te quede grabada en tu memoria a largo plazo. En otras palabras, que no retengas la información y ya está, porque se te va a olvidar pronto, sino **que la adquieras y la recuerdes siempre.**

Imagina que hoy estudias algo nuevo y no lo vuelves a repasar más.

Estudios científicos que muestran cómo funciona la memoria y cómo es la curva del olvido dirían que de esa información que has estudiado vas a recordar solo el 20 %.

En cambio, si repasas ese tema varias veces y vas dejando períodos de tiempo entre las sesiones, retendrás hasta el 100 % de la información.

Para utilizar esta técnica debes ser una persona disciplinada, pero no te preocupes, ahora te explico como debes manejarte paso a paso: Ten a mano todas las tarjetas de repaso de un tema con la pregunta en una cara y la respuesta en el dorso.

Prepara también 4 cajas y escribe:

ट En la primera caja: «Todos los días».

ट En la segunda caja: «Cada tres días».

ट En la tercera caja: «Cada semana».

ट En la cuarta caja: «Cada quince días».

Para empezar, introduce todas las tarjetas en la primera caja, la de

«Todos los días». Saca una tarjeta y respóndela de memoria: ट ¿Has contestado correctamente? ¡Genial! Coloca la tarjeta en la siguiente caja. Ahora solo la revisarás cada tres días.

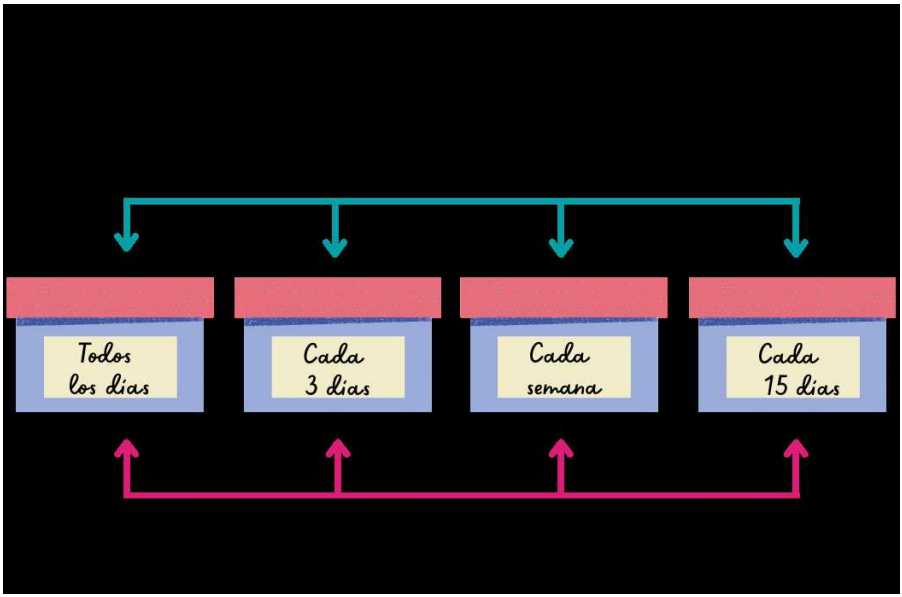
Si transcurridos estos tres días, al sacar esa tarjeta vuelves a contestar bien, la colocas entonces en la siguiente caja, la tercera.

Pasada la semana, ¿aún recuerdas correctamente la respuesta de esa tarjeta? Si es así, ya solo te queda colocarla en la cuarta caja y repasarla cada quince días.

ट ¿Tu respuesta ha sido incorrecta? Vuelve a colocarla en la primera caja. Esto es así, ya sea en el principio del «juego» o en cualquier momento. Es decir, cualquier respuesta incorrecta hará que la tarjeta vuelva al punto de partida.

El objetivo final es que todas las tarjetas lleguen a la cuarta caja.

Puedes cambiar los títulos de las cajas del ejemplo en función de lo que más te convenga: períodos menos espaciados de tiempo entre ellos o períodos más espaciados, por ejemplo.



Casi sin darte cuenta estarás repasando más seguido las tarjetas que menos te sabes y mucho menos seguido las tarjetas que te sabes mejor.

53

Reglas mnemotécnicas

A veces resulta difícil memorizar una lista de elementos que, a primera vista, no tienen nada en común.

Con los trucos de las reglas mnemotécnicas verás que tú les puedes aplicar ese punto en común para recordarlos, y también te divertirás y acabarás siendo superágil a la hora de utilizarlas.

La palabra *mnemotecnia* viene del griego y está formada por *mnémon* que significa *el que recuerda* y por *tékhne*, que significa *arte*. De manera que la mnemotecnia es **un conjunto de técnicas para memorizar rápidamente,** por lo que es del todo aplicable a los estudios, aunque también a otras actividades del día a día.

Su base es la de relacionar información que nos llega nueva con información que ya sabemos.

Si piensas que de entrada no te va a servir a ti porque crees que tienes mala memoria…, ¡estás equivocado!

Se ha demostrado que los memorizadores que participan en campeonatos mundiales de memoria no tienen un cerebro distinto al resto de las personas.

De hecho, muchos cuentan que, de jóvenes, no se concentraban con facilidad. Su vida cambió cuando descubrieron nuevos procesos para aprender que incluían la visualización y las emociones.

En estos procesos se activan dos partes del cerebro: la amígdala y el córtex occipital, que hacen aumentar muchísimo el tiempo que podemos retener la información.

Tanto la visualización como las emociones están integradas en las reglas mnemotécnicas.

Las reglas mnemotécnicas más utilizadas son estas que siguen:

n **El relato:** Aquí deberás inventar una historia en forma de relato que incluya todas las palabras que debes memorizar.

Por ejemplo, las preposiciones: a, ante, bajo, con, contra, de, desde...

Podrías empezar así: A Lucas, ante la idea de verse bajo la lluvia con un paraguas, contra su voluntad, por tener que ir repartiendo perió-

dicos de casa en casa, desde las 6 de la mañana, le entraban ganas de no aceptar el trabajo.

La historieta la puedes alargar con toda la lista de preposiciones, y cuanto más surrealista y absurda sea, ¡más la vas a recordar!

El relato será creativo, lo estarás asociando a palabras y además lo visualizarás mientras lo cuentas; y esos son exactamente los aspectos que debes poner en juego para que el recuerdo sea más fuerte.

o **Las iniciales:** Si tenemos una lista de palabras que recordar no muy larga, podemos construir una palabra con la inicial de cada una de ellas. Esta nueva palabra no tendrá sentido, pero si la recuerdas, te ayudará a aprenderte la lista entera.

Por ejemplo, los nombres de los océanos del mundo: Pacífico, Atlántico, Índico, Antártico y Ártico.

La palabra sería PAIAA.

Si el orden de la lista no tiene mucha importancia, puedes cambiar la posición de las iniciales para que la palabra suene como mejor la vayas a recordar.

p **La cadena:** Recordarás listas de palabras en un orden concreto gracias a una sencilla frase que te inventarás.

Tienes la lista de los planetas: Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano y Neptuno.

Podrías inventarte: Mercedes ve tiburones en el mar jugando con una niña salada que vive en una casa de uralita nepalí.

q **Los números:** Imagina que ahora debes memorizar una lista, pero esta vez, de números. Por ejemplo, el número pi: 3,14159265.

Un truco que puedes utilizar es el de inventar una frase y que cada palabra de la frase tenga el mismo número de letras que el número al que corresponde. Podría ser:

Leo y Sara 2 veces acertaron la famosa frase.

3 1 4 1 5

9

2 6 5

Te encantará probar estas técnicas porque será tan divertido como jugar a inventar cosas.

r **Los *loci* ciceronianos:** Este método es un poco distinto a los anteriores.

Aunque entra en la clasificación de técnicas modernas, y es así porque se utiliza hoy en día, en realidad, es un método muy muy antiguo.

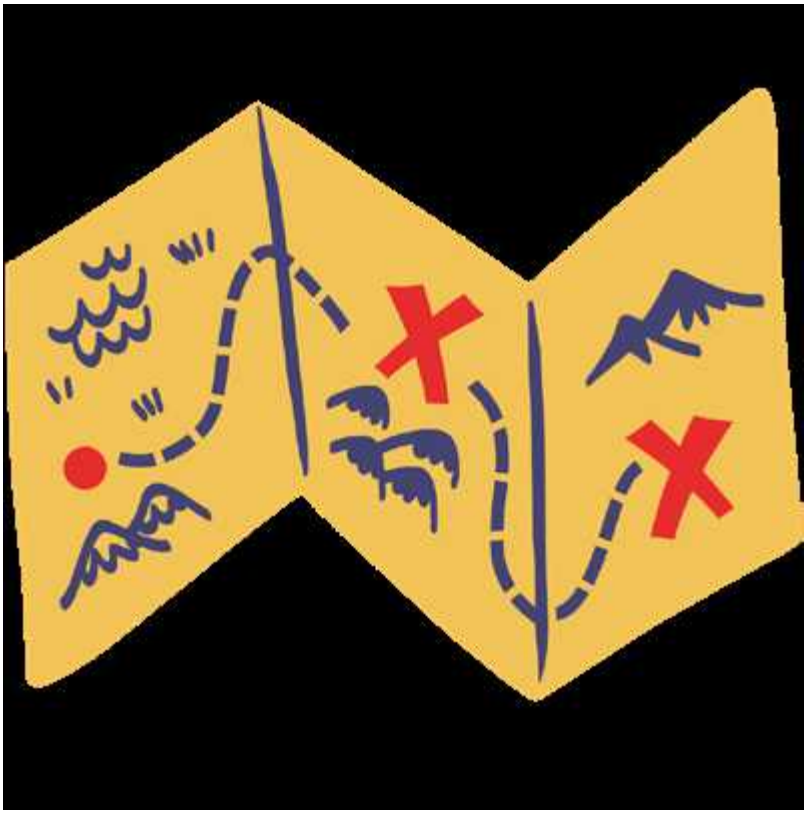
Se remonta a la época romana y debe su nombre a Marco Tulio Cicerón, muy conocido por el arte de la oratoria.

Lo que hacía Cicerón era tomar unos puntos de un recorrido que fuese muy familiar para él y asociar partes de su discurso a los puntos de ese recorrido.

Lo primero que debes hacer tú para adaptar esta técnica es crear tu propio recorrido, con tus puntos de referencia donde colocar los elementos que debas recordar. Para ello, sigue estos pasos: ट Piensa en una ruta que recuerdes perfectamente. Por ejemplo, el camino de tu casa a casa de algún amigo al que veas con frecuencia.

Cierra los ojos y recorre ese camino mentalmente, de forma muy fá-

cil y, a la vez, intentando revivir olores, luces, temperatura, colores o texturas.



Una vez lo tengas, piensa en las paradas o puntos de referencia. Por ejemplo: la puerta de entrada, un árbol, un cruce, una fuente... Depende de lo que te encuentres en el camino y te llame la atención.

Imagínatelo por orden y piensa que en cada uno de estos puntos será donde guardarás información.

Si te es más fácil, escríbelos en un papel y numéralos.

El número de puntos a elegir deberás determinarlo en función de si debes aprenderte mucha información o no tanta.

ट De la información que te tengas que aprender, asocia un frag-mento a cada punto que has escogido.

ट Para recordarlo, simplemente vuelve a recorrer mentalmente el trayecto y, uno detrás de otro, irás encontrando todos los conceptos.

Los habrás anclado mentalmente a cada punto y ¡te sorprenderás con la facilidad que recodarás todos y cada uno de ellos!

Jugar con antelación

Aplicar esta técnica no requiere demasiada metodología y es que es muy básica, aunque no por eso poco efectiva.

Se trata de adelantarse o de echar un ojo a las páginas que va a explicar la profesora o el profesor antes de que lo haga.

Como he explicado en la técnica *La mejor lectura*, en este caso se trata de situarse antes que los demás para, al menos, hacer una toma de contacto visual del tema leyendo los títulos, subtítulos, palabras destacadas y preguntas en las últimas páginas, e incluso para fijarse en los mapas conceptuales, dibujos o gráficos.

Cuando tu profesor explique el tema en clase **te sentirás más seguro** y, si tienes dudas, será el momento de preguntarlas. Ni siquiera tendrás que pensarlas en el momento porque ya te las habrás formulado a ti mismo con antelación.

Además de jugar con ventaja por ir preparado de antemano, ¡estarás demostrando la actitud de que **quieres dar el máximo de ti!** Tú te sentirás satisfecho y tu profesor lo valorará.

Sé que algunos de vosotros estaréis super motivados con esta idea y que, en cambio, otros pensaréis: «si ya voy tarde con lo que me toca para el día siguiente, ni de broma podré adelantarme a estudiar lo que todavía no ha explicado el profesor».

Quizás eres víctima de la procrastinación y te dé mucha pereza estudiar, y probablemente lo hayas pospuesto tanto que ya vayas tarde.

A todos nos ha pasado alguna vez. Y a algunos nos ha pasado durante años, hasta que nos han explicado que hay remedio para dejar de procrastinar. **¡Es increíble cómo pueden cambiar tus hábitos una vez que haces esto!**

n Piensa: «¿de verdad me hace falta retrasar esta tarea?».

Retrasar tareas te quita mucho tiempo y además son tareas que deberás hacer sí o sí. Si no la haces ahora, la tendrás que hacer más tarde o te quedará pendiente, y eso sí que te estresará.

o Transforma el pensamiento de «no puedo con esto» a «esto es muy fácil de hacer». Es decir, en lugar de verlo como algo grande, pe-sado y confuso, trata de verlo como algo sencillo. Esto lo conseguirás dividiendo el trabajo en microacciones, en pasos más pequeños. Así será mucho más claro y accesible.

Para ello anota esas microacciones ordenadas en una lista para seguirlas. Descansa o date tiempo entre cada una de ellas.

Si lo haces en formato horario, todavía mejor.

En lugar de pensar en completar todo el proceso, le estarás dando órdenes mucho más claras a tu cerebro: «completa esta determinada tarea».

Cuando hayas empezado con la primera acción, ya habrás generado movimiento y las siguientes serán más fáciles de completar. ¿No has oído nunca que el primer paso es el que más cuesta?

p Controla las distracciones: Tu fuerza de voluntad tiene un límite y la desgastas si tienes tentaciones de distraerte; más aún, si tienes las distracciones cerca.

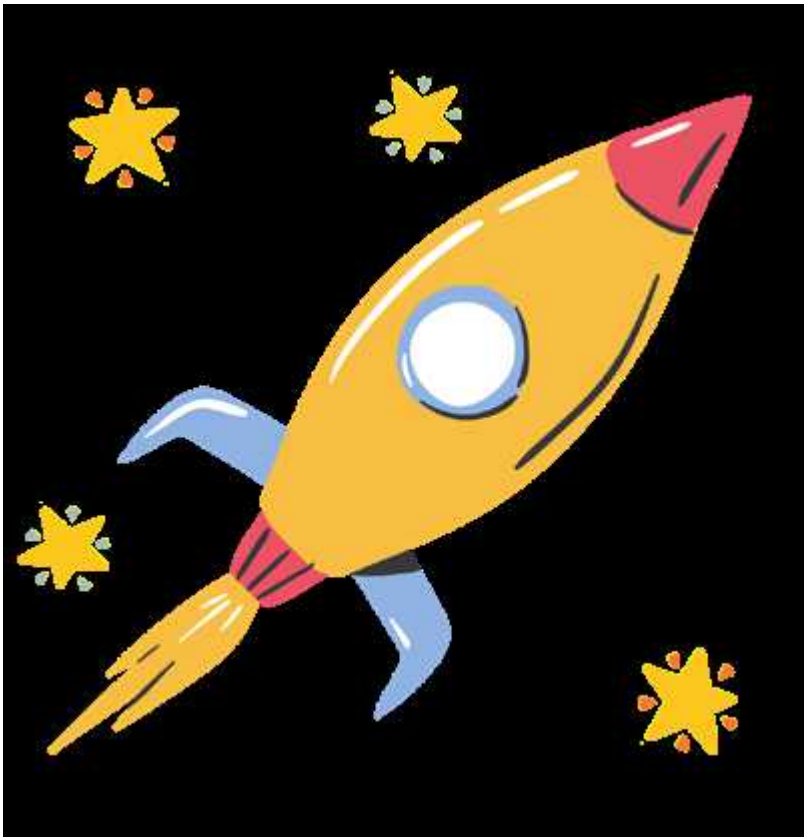
Sé firme y aleja el móvil, las pantallas, los juegos, e incluso a las personas por el período que te hayas marcado.

Cuanto menos te distraigas ahora, menos tiempo invertirás en estudiar y más tiempo libre tendrás después.

q Date una recompensa: «¿qué voy a ganar después de estudiar?».

Puede que sea el momento de disfrutar tranquilamente de aquellas

distracciones que antes has alejado. Escógelo tú, y que sea un premio por haber sido productivo.



La idea es que, cuando interiorices este hábito, prefieras acabar tus tareas antes que dejarlas para más tarde. ¡Le verás muchas más ventajas!

60

Mapas mentales

Los mapas mentales son pura fantasía, **una herramienta muy podero-sa a nivel visual** que llama mucho la atención.

Se trata de un tipo de resumen en el que simplificas los conceptos en palabras clave de forma creativa y donde relacionas ideas según una estructura. ¡Y lo mejor de todo es que los haces tú!

Para hacerlos, se usan colores porque estimulan más la atención y se añaden imágenes que evocan los conceptos.

Esto se hace a partir de una idea central a partir de la que nacen varias ramas de las que pueden surgir otras ramas, y así sucesivamente. Se parecen a una **neurona.** ¿Lo ves en el ejemplo del final de esta sección?

Te avanzo que son útiles sobre todo para el estudio, es decir, para repasar cuando ya te has aprendido el tema, aunque también hay quien los domina y los usa para tomar apuntes o preparar una presentación oral.

Hay libros enteros resumidos en un mapa mental que ocupa una sola página.

Son eficaces, especialmente para un tema completo, capítulos muy extensos o gran cantidad de información, metodologías, teorías o procedimientos, entre otros fines.

¿Cómo hacerlos? Sigue estos pasos:

n Prepara lápiz, bolígrafos, rotuladores, colores y hojas en A4; incluso en A3 si te gusta dibujar y vas a hacerlo a mano.

Si prefieres que sea digital, abre la web o aplicación específica. Hay aplicaciones de pago, más completas, y aplicaciones gratuitas, perfectamente útiles.

o Con el folio en posición horizontal escribe el tema principal en el centro del papel con la imagen que lo representa. Lo de las imágenes que uses va a ser muy subjetivo, por lo tanto, las que a ti te evoquen ese concepto serán perfectas.

Hazlo a lápiz si es tu primer mapa mental manual. Cuando te resulte satisfactorio el resultado final, ya lo repasarás con distintos colores.

Si dominas los mapas mentales o los construyes de forma digital, puedes saltarte la parte de hacerlos en lápiz primero.

p Piensa: de esta idea central, ¿cuántas ideas principales nacen?,

¿cuáles son? Te ayudará ver las secciones del libro, tema o apuntes.

Harás tantas ramas como ideas principales se contengan. Imagina que la hoja se divide en 4 secciones: cuadrante superior derecho, cuadrante inferior derecho, cuadrante inferior izquierdo y cuadrante superior izquierdo. Sigue el orden de las agujas del reloj para dibujar las ramas, empezando con la aguja en las 12:00.

Las ramas siempre se orientan del centro hacia fuera, hacia la periferia del folio.

Pon atención en que las ramas sean curvas, no lineales, de colores distintos y con suficiente espacio entre ellas. Las ideas principales resú-

melas en una palabra clave y escríbelas encima de la rama, no al final de ella. ¡Si las acompañas de un dibujo o imagen, genial!

También puedes usar tipografías distintas en las palabras, a tu gusto,

pero no pongas palabras del revés porque te costará visualizar el conjunto.

Ya que este recurso será muy visual, intenta que quede muy limpio.

q En el mapa mental hay un sistema de construcción y la estructura debe ser clara.

Entonces, desarróllala por secciones. Empieza por la primera idea principal y de esta bifurca las ramas que serán las ideas secundarias. La elección de las palabras clave es muy importante y verás que a menudo serán sustantivos o verbos. Evita las frases enteras.

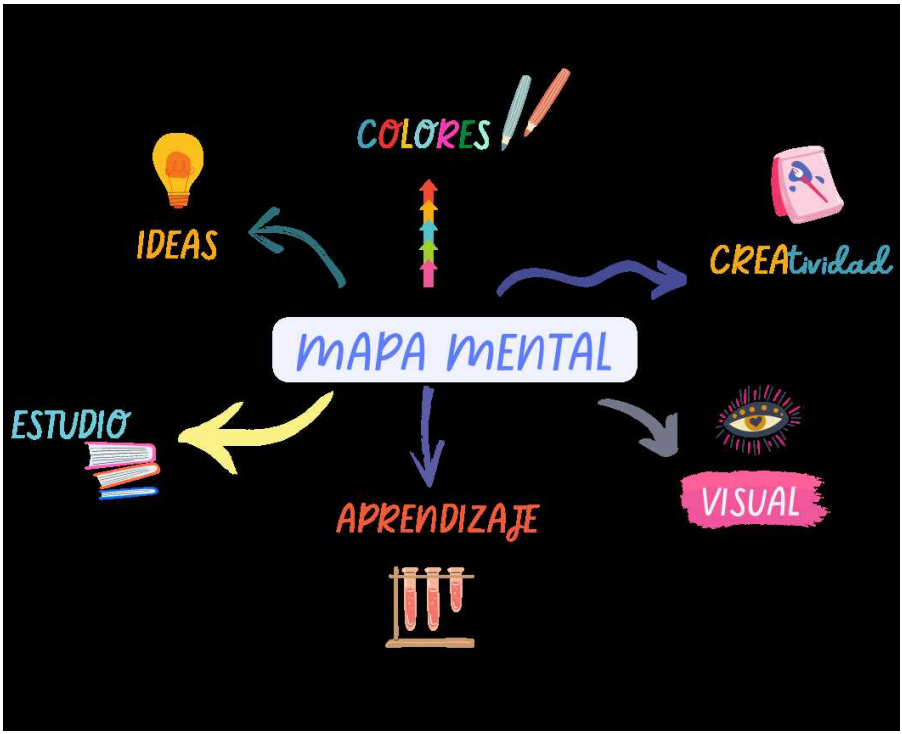
¿De estas ideas secundarias nacen más ideas o detalles? Continúa igual. En los mapas mentales también se pueden relacionar unas ideas con otras. Si se conectan entre sí, únelas usando flechas.

r ¿Has terminado de desarrollar la primera idea principal? Repá-

sala y fíjate si le añades algún detalle. Repite todo el proceso con las siguientes ideas principales y, como he comentado, hazlo siguiendo el orden de las agujas del reloj. Cuando hayas terminado la segunda idea principal, la repasas y te pones a crear la tercera. Sigue así hasta completar el mapa.

s ¿Lo tienes? Cada mapa será único y solo con el esfuerzo que te ha requerido construirlo, ya te habrá servido para retener muchísima información.

Aun así, toca repasarlo mentalmente. Vuelve a revisar el mapa por secciones, con los ojos cerrados. Observa si eres capaz de retener toda la información y si la secuencia es correcta tal y como la examinas en tu cerebro. Si es así, ¡felicidades! ¡Y felicidades también por tus dotes artísticas!



Sigue con el resto de secciones hasta terminar.

Si en algún punto te has bloqueado, vuelve a localizarlo en el mapa.

Funciona muy bien repasar la rama, la palabra o agregarle algún otro detalle visual a ese lugar concreto. Este gesto hará que consolides más el recuerdo.

Si el mapa es digital, repásalo de la misma forma. Hay aplicaciones, que en el modo de presentación, te van mostrando rama por rama.

Trata de adelantarte y decir tú el concepto antes de que se muestre en la pantalla. ¡Es muy buen ejercicio!

¿Te animas? Hacer mapas mentales manuales es **un superincentivo para quien tiene una fuerte vena artística.**

Y si es digital, no deja de ser estupendo, ya que se une la creatividad con la tecnología.

64

Parte 3

Técnicas

VAN DER LUST

Errores que cometemos al estudiar Es verdad que muchas personas creen que se les da mal estudiar, pero lo que sucede en realidad es que han cometido demasiados errores cuando lo hacían.

Si lees con atención los errores que te comento aquí, te vas a dar cuenta de que posiblemente tú también los has cometido, como los cometí yo en su momento, y si es así, **los vas a poder corregir** para no volver a caer en ellos nunca más.

De esta forma, lograrás cambiar la idea de que no es que seas mal estudiante, sino que has estudiado de una manera inapropiada.

Es como si una persona cree que se le da mal escalar cuando lo que ha hecho es no subir la pared que le tocaba o no utilizar el material adecuado.

También alguien podría decir: «no se me da nada bien ir en bicicleta»

y, cuando te fijas, resulta que esa bicicleta tiene mal el manillar.

De repente, le pones bien el manillar, y ¡qué casualidad!, ¡sí que se le da bien!

Te sorprenderá darte cuenta de que tú no eres el problema, sino que los procedimientos que has seguido estaban mal.

Con estos 7 puntos que verás a continuación, te invito a que reflexiones y a que mejores tus hábitos de estudio. ¡Vamos allá!

n **Error I: Memorizar sin comprender:** Seguro que te ha pasado muchas veces que has estado leyendo un texto una y otra vez, repitiéndolo insistentemente, y no has conseguido memorizarlo.

Eso es porque leer sin entender, repitiendo como un loro, no sirve para nada. Es como si cogieras una página al azar de un diccionario y empezaras a leerla una y otra vez, todas las veces la misma página, leyendo y leyendo e intentando memorizarla.

Lo único que consigues así, con ese pensamiento recurrente, es que llegue un momento en que tu mente empiece a pensar en otras cosas, como, por ejemplo, «luego podría quedar con unos amigos para ir al cine. Además, me lo he ganado porque estoy estudiando».

Es claro que tu mente, en realidad, está concentrada en otra cosa.

Sí que es verdad que la repetición de habilidades o cosas manuales va muy bien. Por ejemplo, si juegas al baloncesto, es genial que empieces a tirar triples y tires y tires a canasta y repitas muchas veces… ya que tu cuerpo va adquiriendo ese aprendizaje y llega un momento en que los triples se te dan genial.

Pero al estudiar, es decir, cuando estás utilizando tu lado cognitivo, eso no funciona, por lo tanto, deja de hacerlo.

Tienes que conseguir convencer a tu cerebro dándole argumentos de que lo que estás memorizando le va a servir para algo.

Necesitas entender lo que estás leyendo y buscarle algún tipo de aplicación práctica en el futuro; de hecho, si eso lo hubieses sabido antes, te hubiera solucionado algo en tu pasado. Solo así conseguirás fijar en tu mente la información.

o **Error 2. Decúbito supino:** Como te has imaginado, esta postura es cuando estás tumbado boca arriba, mirando hacia el techo, como una de las posturas para dormir. Y ahí es adonde voy: estudiar en esa postura hará, casi con toda seguridad, que te quedes dormido.

Reconozcamos que todos hemos dicho alguna vez algo así: «ya que tengo que estudiar, me voy a poner en una posición cómoda». Y nos hemos ido al sofá o a la cama.

Es verdad que hay gente a la que le puede servir, pero el 95 % de la población necesita una postura en la que los músculos no estén tan relajados y sentir que está memorizando y trabajando de forma activa.

Te recomiendo que busques tu postura, pero la que no está nada mal es sentado en una silla con una mesa bien amplia delante de ti y en la que puedas incluso apoyar los codos. Sé que te puede parecer algo tradicional esta postura, pero es verdad que va muy bien.

p **Error 3. La maratón:** Este error consiste en pensar «mañana tengo un examen. Me voy a la biblioteca cuatro horas, y estaré cuatro horas sin parar y sin salir de allí».

Eso no tiene ningún sentido. Es como cuando no estás acostumbrado a hacer ejercicio y, de repente, te planteas hacer una maratón de un día para el otro. Seguramente no la podrás terminar, y si la terminas, acabarás hecho polvo. No vale la pena.

Entonces, para estudiar te recomiendo que utilices el aprendizaje intermitente, que consiste en estudiar poquito a poquito.

Si te sientes cómoda o cómodo con 20 minutos, está bien. Luego haces un descanso de verdad, es decir, sales a que te dé el aire, te das un paseo de otros 20 minutos y luego te pones a estudiar de nuevo, porque los picos de concentración de tu cerebro tienen lugar entre los primeros 5-10 minutos desde que inicias la tarea.

El resto es ir acumulando tiempo que quizás te servirá, como mucho, para justificarlo delante de tus padres: «¡he estado 4 horas en la biblioteca!». Vale, pero probablemente has estado haciendo dibujitos, leyendo la misma página o utilizando el móvil… y por eso te recomiendo que dejes de hacerlo. O te engañarás.

No estudies al estilo maratón de 4 horas: estudia, como digo, de poquito a poquito.

E incluso si ese día solo te ves con la motivación de estudiar 10 minutos, hazlo solo 10 minutos, luego descansa y vuelve por 10 minutos más, y así...

Sobre todo, que el *break* sea un rato donde no recibas información.

Un buen descanso no es jugar una partida al ordenador, porque asi-68

milas más información. Un buen descanso es salir a la calle a dar un paseo.

q **Error 4. Mi canción favorita:** Los expertos en neurociencia recomiendan estudiar en silencio y no aconsejan hacerlo con música estridente o con cualquier canción favorita, ya que eso disipará la capacidad de concentración en el estudio.

Es verdad que muchos de nosotros, cuando estamos estudiando y ponemos alguna canción que nos gusta, acabamos estando más pendientes de lo que está sonando que de aquello que tenemos en el papel.

Con la música estridente ocurre lo mismo, y es que estudiar es una actividad que necesita mucha concentración y cuantos menos elementos de distracción haya a alrededor, mejor.

De la misma manera, desde mi propia experiencia personal, te diré que yo intento estudiar con un hilo musical de temática clásica.

Es un tipo de música no muy estridente y que tiene piezas de hasta 10

y 15 minutos. Trato de que sean obras que suenen bastante regulares y que no tengan subidas y bajadas de tono. De esta manera, actúan como un sonido blanco que es un sonido que relaja la mente y permite la concentración en otras actividades, como puede ser estudiar o meditar.

Actualmente, se están llevando a cabo estudios para demostrar que un poco de música a la hora de estudiar puede acentuar la capacidad neuronal y aumentar la concentración. Aun así, todavía no hay resultados concluyentes.

Por eso, te recomiendo que ensayes las dos opciones: que pruebes a estudiar en absoluto silencio, y que pruebes también a estudiar con un poco de música clásica de fondo. Escuchar un álbum entero de música

clásica te va a ayudar para marcar tus tempos de estudio, ya que si el conjunto de piezas dura 20 o 30 minutos, sabrás que una vez haya parado la música habrás estado estudiando durante 20 o 30 minutos.

r **Error 5. Estudiar acompañado:** Muchos de nosotros tenemos la suerte de estudiar con compañeros y amigos, y algunas veces quedamos con ellos para compartir las sesiones de estudio. stimos a una biblioteca o a alguna zona compartida con la clara intención de estudiar y acabamos hablando, distrayéndonos, etc.

No pasa nada: a todos nos ha ocurrido alguna vez, pero ser consciente de ello es muy importante, porque si quedamos con alguien para estudiar,

podemos aprovechar para hacernos preguntas el uno al otro, compartir apuntes, etc. Es muy importante utilizar algún cronómetro para ver cuánto tiempo hemos estado estudiando y cuánto hemos estado hablando. Si ves que el tiempo de distracción supera al de estudio, no es una buena inversión para ti estudiar acompañado.

s **Error 6: El último día, rápido y deprisa:** Lo sabes tú y lo sé yo que estudiar el último día no es la mejor opción, pero tienes que entender por qué. Yo siempre he dicho que estudiar es como masticar.

Cuantas más veces masticas, mejor te sienta la comida. Cuantas más veces repitas aquello que estudias, mejor le sentará a tu conocimiento.

Por lo tanto, si masticas una vez, no te va a sentar bien aquello que comes, de la misma manera que si estudias solo una vez, ese estudio no te servirá para nada y estarás perdiendo el tiempo.

Por otro lado, lo que a ti te parece una sensación emocionante porque estás estudiando a última hora antes de un examen, tengo que decirte

que a tu cerebro le genera un estrés innecesario. Ya sabes que el estrés es un sobreesfuerzo de tu cerebro.

Lo puedes hacer una vez y podríamos decir que no pasa nada, pero si sobreestresas a tu cerebro, al final se acaba cansando y te trae malas consecuencias: jaquecas, dolores de cabeza, cansancio crónico, ansiedad, etc.

Por tanto, te recomiendo que estudies el máximo de veces posibles y que, entre sesión y sesión, dejes un tiempo de reposo a tu cerebro.

t **Error 7. Faltar a clase:** Como sabes y, generalizando, el conocimiento se puede adquirir por tres canales distintos: el visual, el audi-tivo y el experimental o manipulativo.

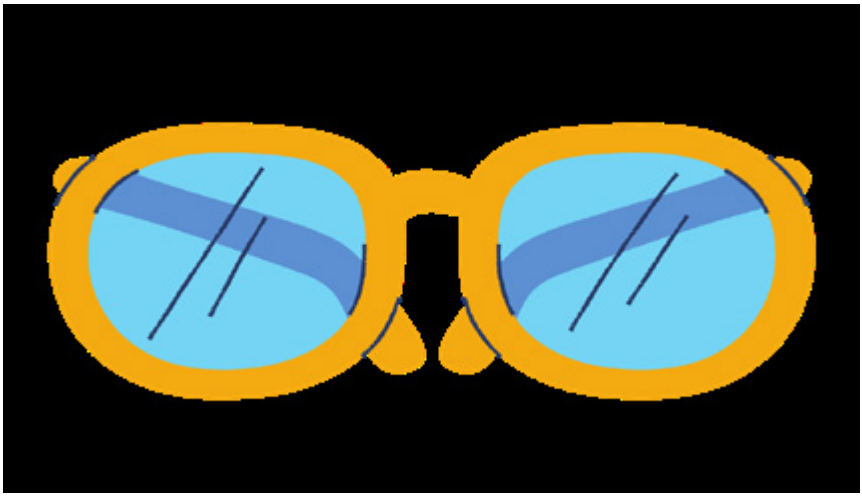
Cuando pretendes adquirir un conocimiento nuevo, es importante que proceses esa información por los tres canales, pero si no has asistido a la clase donde se ha explicado lo que tienes que estudiar, has eliminado la opción auditiva y la opción manual o experimental y solo

te queda la opción visual, de manera que tienes que aprender un conocimiento nuevo exclusivamente a través de la vista, leyéndolo y comprendiéndolo con un solo canal de entrada.

Por tanto, te recomiendo, en primer lugar, que asistas a todas las clases que puedas y, sobre todo, que preguntes e interactúes al máximo con el profesor y con la asignatura que te toque aprender.

Y segundo, en el caso de que no hayas asistido a clase por algún motivo personal, te recomiendo que la información que ha llegado a tus manos y que tienes que estudiar trates de experimentarla de alguna forma, poniéndola en práctica, compartiéndola con alguien, etcétera, para aumentar así tu canal de procesamiento de información y conseguir aprenderte lo que te toca de la mejor manera posible.

Repetir como un loro
no es estudiar



El oculista

¿Cómo funciona? ¡Muy fácil! Tienes que coger una hoja y escribir la fórmula matemática en grande y sentarte justo delante. Si tienes la suerte de que tienes a alguien que te puede ayudar, mejor.

Es muy sencillo: poco a poco debes ir alejando esta fórmula.

¿Recuerdas cuando vas al oculista, te tapas un ojo y te pregunta «¿qué letra ves ahí?».

Y le respondes: «la A, la B, la C…». Pues el sistema es el mismo, pero empiezas de cerca con la fórmula y, poco a poco, la vas alejando.

Cada vez que la alejas, tu ojo va enfocando la fórmula y, de alguna manera, es como si tomaras una fotografía mental.

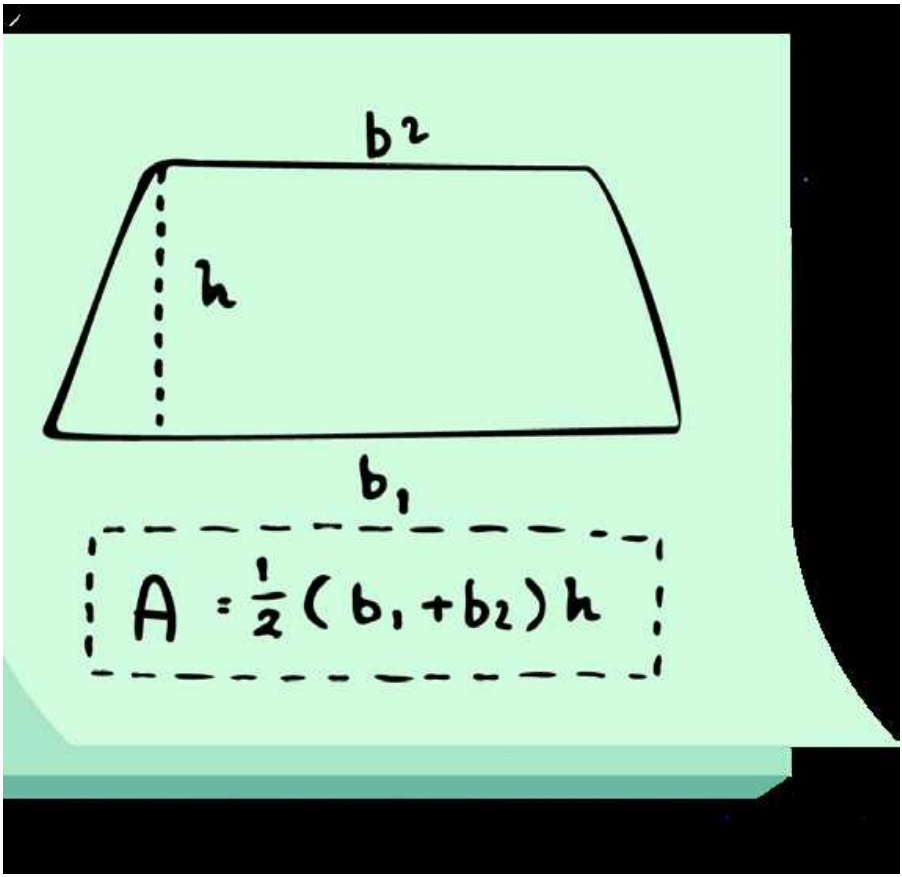
En ese momento en que enfocas la mirada en la fórmula, tienes un **pico de concentración** y, sin quererlo, de una manera casi mágica, verás que haciendo el ejercicio la fórmula se te queda grabada en la mente.

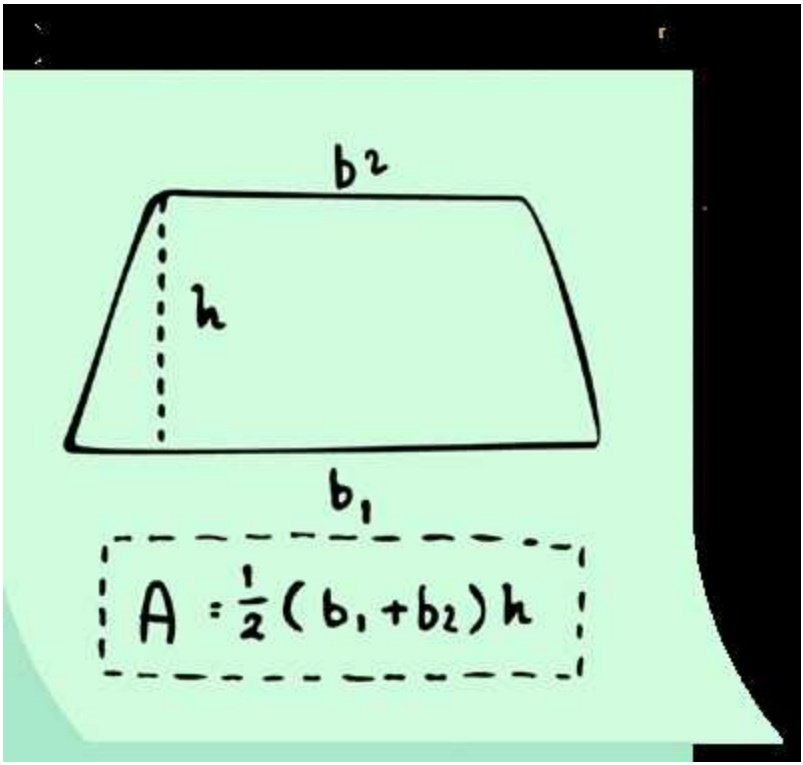
Verás que ¡funciona!

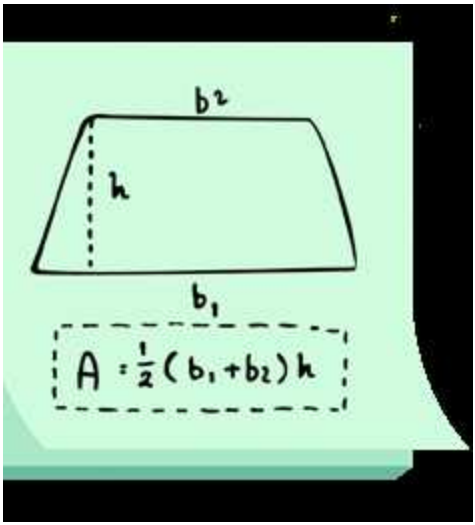
Si no tienes la suerte de que te pueda ayudar alguien, sencillamente lo dejas en una estantería o en la pizarra de clase y te vas alejando tú; es decir, haces lo contrario.

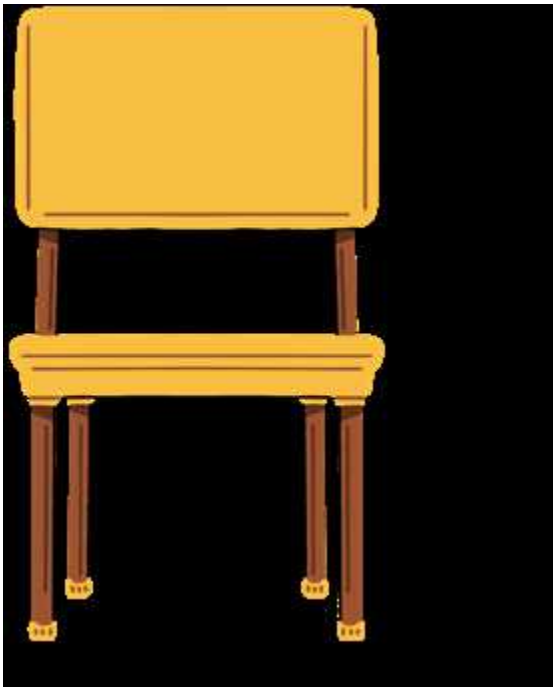
Recuerda que con esta técnica **vas a memorizar la fórmula,** pero no vas a hacer lo más importante: entenderla.

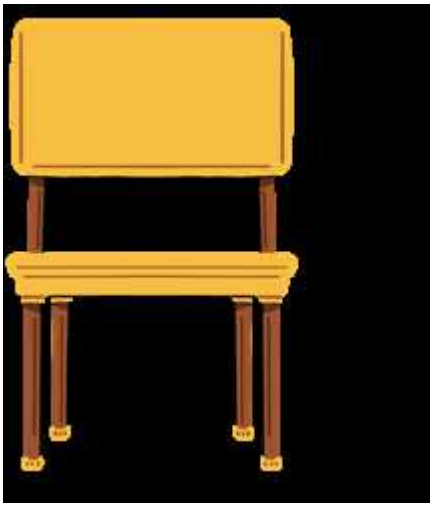
2a vez: más lejos

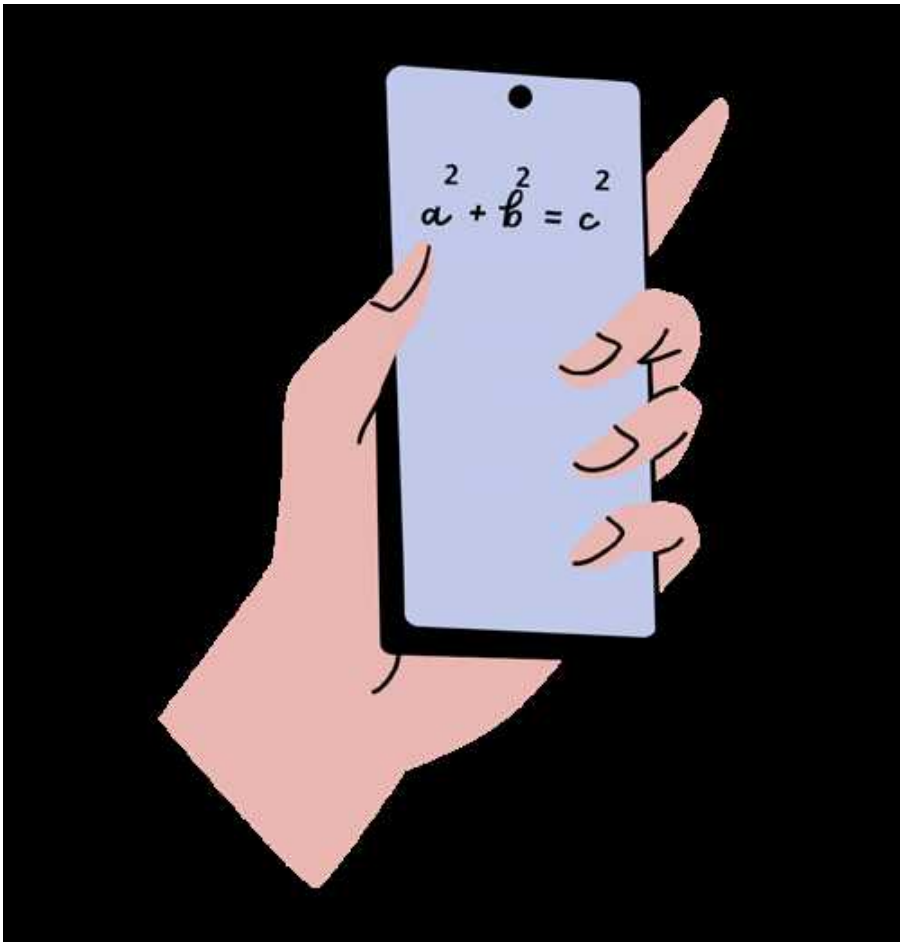

b2
h
b1
A = 1/2 (b1 + b2) h


b2
h
b1
A = 1/2 (b1 + b2) h


b2
h
b1
A = 1/2 (b1 + b2) h






a² + b² = c²

Tu fondo de pantalla

Haz una fotografía de la fórmula matemática que quieras estudiar y póntela de fondo de pantalla en el móvil. De esta manera, cada vez que desbloquees tu móvil vas a ver esa fórmula. Y ¡atención! porque ¿sabes cuántas veces desbloqueas tu móvil?

Pues te sorprenderá saber que entre 80 y 120 veces al día. ¡Eso es una barbaridad!, pero **son las veces que verás esa fórmula.**

Entonces, ¿crees que después de uno o dos días viendo las fórmulas no te las vas a saber de memoria? ¡Pues claro que sí! Haz la prueba si no te lo crees.

Entender la fórmula

Esta técnica es, para mí, de las mejores y consiste en entender la fórmula. **La comprensión,** tanto de la lectura como cuando se trata de fórmulas matemáticas, **es básica para aquello que tienes que memorizar.**

Entonces, si no has entendido la fórmula, escoge entre estos 3 planes: A, B y C:

ƨ **El plan A** es ir a tu maestro y pedirle si te puede volver a explicar esa fórmula concreta. Si el plan A te sale mal y el maestro no te la explica de nuevo, o tú sigues sin entenderla, no te preocupes, no es el fin del mundo. Pasa al plan B.

ƨ **El plan B** es la opción de Google de «búsqueda por imágenes».

Sencillamente, haz una foto de esa fórmula, luego guárdala en el ordenador y arrastra esa imagen al buscador de Google. Aparecerán todas las coincidencias que salen en internet con la fórmula y descubrirás, además, muchísimas páginas de maestros, de gente que pone ejemplos o de colegios e institutos que suben esos problemas con las soluciones.

¡Y te inspirará muchísimo!

ƨ **El plan C** es buscar en esos canales de YouTube donde profesores de matemáticas te cuentan cosas increíbles. Si los sigues, verás cómo poco a poco vas entendiendo las matemáticas, la física o la química.

Yo te recomiendo alguno: «Unicoos», «Álgebra para todos», «El traductor de ingeniería».

¡Te los recomiendo porque se lo curran muchísimo! ¡Son increíbles y una gran inspiración para mí mismo!

La memoria emocional

Te contaré una característica de la memoria muy interesante: la memoria es emocional. **Las emociones hacen que te acuerdes más de una cosa o de otra.**

Por eso, si te pregunto,: «¿te acuerdas de la última película que viste hace un mes?», seguramente te acuerdes, sobre todo, del principio, porque es como empieza y es la emoción de ponerte a verla; también del final, porque se termina y quizá te da pena; e incluso de algunas escenas intensas, como por ejemplo, aquellas en las que ha habido un tiroteo, un secuestro, una secuencia de amor… Y las recodarás porque son momentos en que tus emociones afloran y es la razón de que tu memoria se active.

A tu memoria le gusta recordar las cosas que te provocan emociones.

Dicho esto, en este caso, coge la fórmula que debes aprender. Aquí tienes dos opciones:

ƨ Si eres más de montarte películas en tu cabeza, invéntate una pequeña historia o frase.

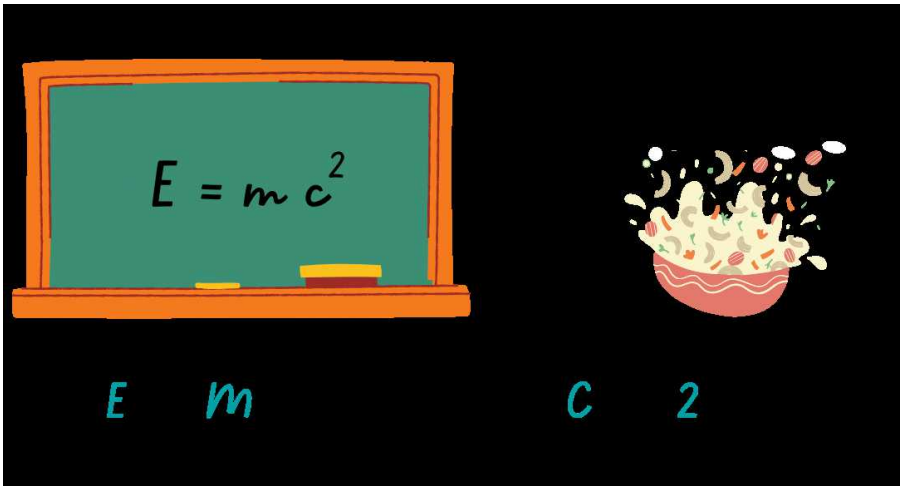
Imagínate la fórmula de Einstein sobre la energía.

La explicación es la siguiente: $E = m . c^2$ significa que la energía de un cuerpo en reposo es igual a su masa multiplicada por la velocidad de la luz al cuadrado. Si te ha costado entender esto, es normal porque es difícil de memorizar.

Pero ¿qué ocurriría si te imaginas un plato enorme de macarrones buenísimos y dices lo siguiente?: «**E**stos **M**acarrones me los **C**omo **2**

veces. Sin mirar la fórmula, ¿serías capaz de recordar $E = m . c^2$».

¡Pues ya lo tienes! ¡Es así de sencillo! Invéntate algo parecido para cualquiera de las fórmulas que tengas que aprender.



Si eres más de dibujar, haz un pequeño dibujo para transformar esa fórmula en algo divertido.

Haces un pequeño dibujo y, al terminarlo, te quedas con la imagen.

Esta imagen, por extraña o rara que te parezca, será más fácil meterla en tu cabeza que no la fórmula.

Fórmula completa
$ax^2 + bx + c = 0$
Fórmula incompleta
$a_ + _x + c = _$
Fórmula incompleta
$a_ + _x + c = _$
Autocompletarla de memoria
Fórmula incompleta
$ax^2 + bx + c = 0$

Borrar y completar

Esta técnica se puede elaborar en una ventana o en tu escritorio. Se llama *borrar y completar*.

Esto lo hacemos, sobre todo, en primaria, cuando queremos completar un dibujo. Y es que cuando pones una hoja en blanco encima de una fórmula que previamente has repasado con rotulador negro, la puedes ver perfectamente a través del papel.

Si en vez de copiarla entera, dejas sin copiar un par de letras, números o símbolos, verás que cuando separas los dos papeles te queda la fórmula incompleta.

¿Qué tienes que hacer tú? ¡Pues completarla!

Es genial si te preparas 3, 4, 5 o 6 fórmulas, las dejas un rato y luego intentas autocompletarlas tú solo, sin la ayuda de nadie.

Si haces estos ejercicios un par de veces, te darás cuenta de cómo la fórmula pasa del papel a tu cerebro.

79

Los 4 cajones

Esta técnica se llama *los 4 cajones* y tiene una historia muy bonita que nace en Praga, en la República Checa.

Hace muchos años, había un conservatorio que tan solo tenía un maestro que también era el director y el secretario: él lo hacía todo.

Entonces, las pruebas que se hacían en este conservatorio y eran oficiales tenían poca validez para los otros conservatorios, dado que la gente pensaba: «Si eres tú el maestro y también el examinador, esas pruebas no tienen validez. Que los alumnos vayan pasando de curso tampoco es fiable, porque seguramente tienes favoritismos para no perder la matrícula y seguir ingresando dinero».

Bien, pues este profesor fue el que se inventó la técnica de *los 4 cajones.*

Es una técnica de evaluación y sirve también para preparar exámenes.

Resulta que en este conservatorio, en una de las pocas salas principales que tenían, había una mesa antigua, larga, con 4 cajones.

Cuando llegaba el momento de examinarse sobre algún compositor, como por ejemplo Beyer, ¿qué hacía este profesor? Preparaba 4 partituras distintas de Beyer y las situaba, una a una, dentro de cada cajón.

Reunía a todos los alumnos el día de examinarse y empezaban las pruebas, uno por uno.

El alumno se sentaba, y al azar, porque no podía saber a qué partitura se iba a enfrentar, abría uno de los cajones, cogía la partitura y no tenía otro remedio que tocarla.

Y así es como este director iba examinando. La técnica llegó a hacerse famosa.

¿Qué les quedaba a los alumnos? No tenían otro remedio que estudiarse las 4 partituras que entraban.

¿Qué es lo que te estoy proponiendo y cómo se utiliza la técnica de *los*

4 cajones?

Pues muy fácil: imagínate que estás estudiando la célula y la célula tiene entre 20 y 30 páginas.

Lo que tienes que hacer es preparar 4 exámenes de ese tema. Cada uno de estos exámenes tiene que ser distinto. Una vez preparados, si tienes 4 cajones, es más divertido: los colocas dentro de ellos o le dices a alguien que los coloque y, al azar, coges uno ¡y a ver qué nota sacas!

La ventaja es que **te permite enfocar el mismo temario desde distintos puntos de vista** y llegar al día del examen superpreparado.

Además de que, si has preparado bien los 4 controles, verás que algunas de esas preguntas es fácil que salgan en el examen real, y dirás: «¡si esta me la sé de sobra, si ya la he hecho un montón de veces!».

Tal y como cuando estás en la autoescuela para sacarte el carné de conducir y tienes unos test que puedes hacer las veces que quieras, con la técnica de *los 4 cajones* ocurre lo mismo.

Una vez tienes preparados los 4 controles, los puedes hacer las veces que quieras, y si llega un momento en que en todos sacas un 10, te aseguro que ese examen lo aprobarás con muy buena nota; de verdad.

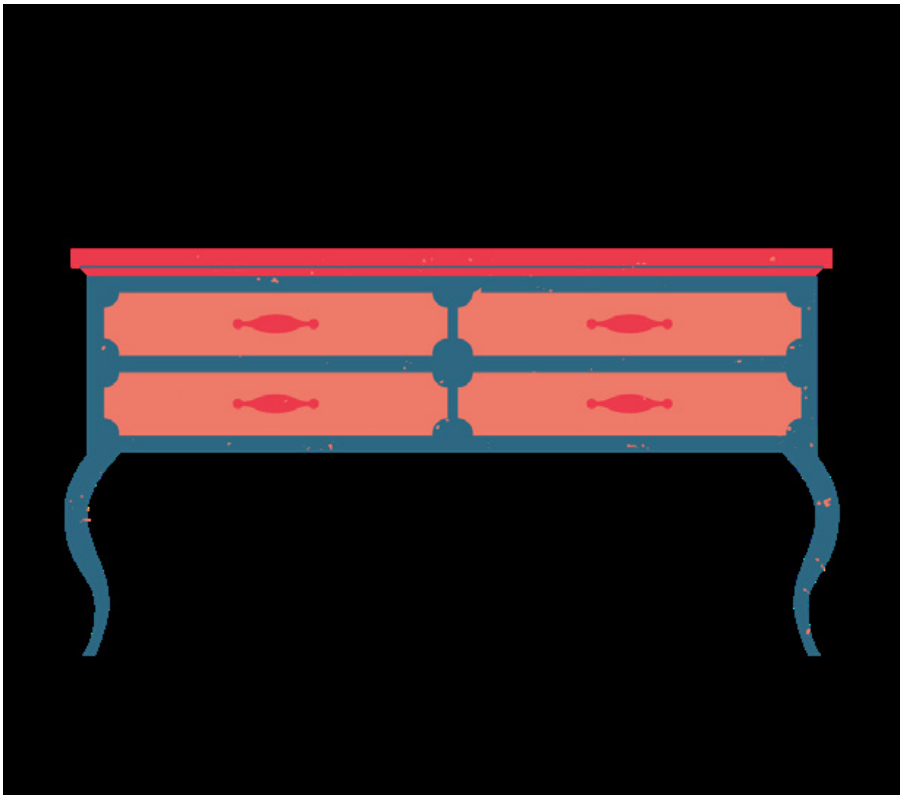
Y si no, tienes que hablar con la profesora o profesor o revisar la técnica con la que estás preparando esos temas.

¿Qué te recomiendo también? Aunque lo puedes hacer de forma individual, lo ideal es tener 3 compañeros de tu misma clase o nivel y les sugieras probarlo. Me da la sensación de que si lo experimentáis, aprobaréis los 4 y entonces iréis repitiendo y profesionalizando la técnica.

Solo hace falta que cada uno se prepare un examen: después, los colocáis en los cajones; seguido, cada uno saca uno y lo cumplimenta; por último, se autocorrige o se lo corrige otro compañero. ¡Es sencillo!

Si resulta que has suspendido ¡no te preocupes! Tan solo era una práctica. Deberás seguir probando hasta que saques buena nota.

81



Tranquilo, yo te voy
a ayudar a estudiar

Traducir los apuntes

Puedes practicar esta técnica o por escrito o utilizando un audio, una grabación que te harás con tu propio móvil. ¿Cuál es la idea?

A veces, en clase, algunos estudiantes me dicen: «No lo entiendo, no puedo comprenderlo ¿Cómo hago un resumen?».

Esto es lo que les explico a ellos y también a ti.

Seguro que dominas, como mínimo, dos lenguas, ¿sí?

Pues te reto a que traduzcas tus apuntes. ¿Palabra por palabra? No, porque te va a tomar mucho tiempo. Lo que te sugiero es que hagas una traducción de tus apuntes a inglés, por ejemplo, si eres castellanoparlante, pero de una manera resumida, sintetizando, poniendo las palabras clave.

En este ejercicio que haces de traducción, claramente tienes que comprender lo que estás traduciendo, porque de lo contrario, no hay traducción posible. Y, *voilà!* Ya te lo sabes.

Mediante el ejercicio de traducción te lo estás aprendiendo. Dicho de otra manera: estás aprendiendo a «engañar» a tu cerebro para que se lo aprenda.

83

Elíptica

Llegados a este punto del libro, tengo que decirte una cosa importante: todas las personas somos diferentes y, por eso mismo, es normal que también estudiemos de maneras distintas. **De hecho, hay una técnica de estudio para cada persona.**

La mayoría de la gente necesita silencio, cero distracciones y estar sentado en una silla para poder concentrarse. Pero quizás tú no eres así. Quizás tú necesitas algo que nada tiene que ver; necesitas, por ejemplo, estudiar en una elíptica. Te cuento...

A muchos amigos míos les encanta ir al gimnasio o hacer deporte al aire libre. En un gimnasio hay muchas máquinas donde puedes hacer ejercicios y, aunque son entrenamientos de tipo dinámico, tu cuerpo está estático, es decir, tu cabeza no se mueve.

Un ejemplo es la elíptica: te vas moviendo, pero tu cabeza permanece quieta.

¿Qué ventaja tiene? Que hay una parte de tu cerebro que está ocupada y ahora tienes la otra parte preparada para estudiar. Es decir, **te concentras mejor cuando haces dos cosas a la vez.** Le ocurre a más gente de la que te imaginas.

La próxima vez que vayas al gimnasio, llévate los apuntes y prueba a estudiar mientras haces ejercicio.

Muchos de vosotros ya lo hacéis y no os parecerá una gran técnica.

Pero algunos diréis: «¡igual me apunto al gimnasio y a la vez que hago ejercicio, estudio!».

84

Radioapréndetelotodo

Para utilizar esta técnica solo necesitas dos cosas: los apuntes que tienes que estudiar y tu dispositivo móvil. Busca en él la aplicación de grabación de voz.

Una vez lo tengas todo preparado, siéntate en el escritorio o en algún sitio lo bastante silencioso.

Empieza a grabarte leyendo muy despacio un párrafo del temario, marcando muy bien las comas y los puntos.

Una vez hayas leído el párrafo entero, párate y tómate uno o dos minutos para comentar aquello que has leído, explicándolo con otras palabras, de una manera distinta. Como si se lo tuvieras que contar a un niño, a alguien más pequeño que tú o, incluso, a tu abuela.

Una vez hayas terminado con ese párrafo, pausa la grabación y ponle

«1» y el título del tema en cuestión.

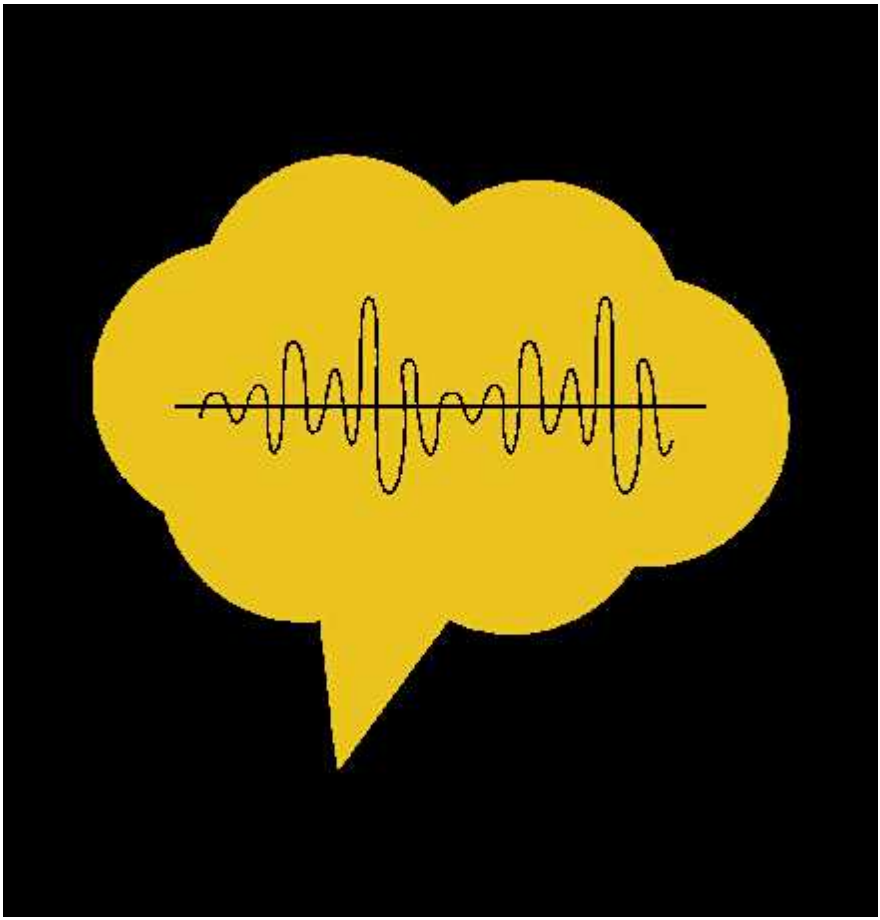
Si haces pausas mientras hablas, no pasa nada, pero si en algún momento te lías, lo que te recomiendo es que vuelvas a grabarte desde el principio.

Eso va a ser un poco engorroso si estás casi a punto de terminar, pero te sugiero que lo hagas así para que quede bien claro.

Si tus apuntes no son tipo texto, sino esquemáticos, es lo mismo. Lo que tienes que coger son dos páginas de esquemas e interpretar cada esquema como si estuvieses hablando por la radio y como si tu oyente no estuviera viendo aquello que tienes delante.

En el caso de que estuvieras hablando del cuerpo humano, por ejemplo, podrías empezar diciendo: «El cuerpo humano tiene huesos». Y

entonces tienes que desarrollar qué huesos principales hay.



Los vas mencionando, y una vez acabas, vuelves atrás y dices: «Como estábamos viendo el tema de los huesos, recordad también que hay músculos». Y empiezas a mencionar los músculos importantes.

Eso te sirve tanto si haces un esquema como si interpretas un dibujo que tengas que estudiar.

Esta técnica no te irá muy bien para ampliar vocabulario, así que no te esfuerces en estudiar vocabulario grabándolo y escuchándolo una y otra vez. Para eso, utiliza alguna de las otras técnicas.

¿Para qué te servirá ese audio?

Primero de todo, solo con el ejercicio de **habértelo leído y haber hecho una comprensión oral** de lo que acabas de leer, ya tienes una

ganancia y **es una táctica buenísima para hacerte con el sentido del texto.**

La segunda parte es que tienes un audio que puedes escuchar mientras vas en coche o transporte público, mientras haces ejercicio, antes de irte a dormir o previo a empezar las actividades del día…

Y ¿qué mejor que oír tu voz? Por cierto, cuando te escuchas en una grabación, tu voz te suena un poco extraña al principio, pero te acostumbras, no te preocupes.

Sigue así con los siguientes párrafos, capítulos y temas de tus apuntes.

86

Youtuber por un día

Esta técnica te va a parecer similar a la técnica de Radioapréndetelotodo, donde te grabas en audio a ti mismo como si estuvieras en un canal de radio.

Este caso es parecido, pero en vídeo y, si prestas atención, te darás cuenta de que **tiene algunos matices que quizá te resulten interesantes.**

En este caso, necesitas una cámara, como puede ser la de tu móvil, o una cámara profesional, si lo deseas. También necesitarás tus apuntes.

Si estás estudiando un tema, por ejemplo, trigonometría, te propongo que cojas el móvil y practiques un reto: que te grabes explicando aquello que tienes que estudiar, por ejemplo, contar qué diferencia hay entre un triángulo rectángulo y un triángulo isósceles; o qué diferencia hay entre un prisma y una pirámide.

¿Qué va a pasar? Que para hacer ese vídeo te lo tienes que preparar un poco, que es lo que hago yo en mi canal de YouTube, que me preparo los vídeos, aunque hablo mucho e improviso, pero tengo un guion preparado.

Te irá muy bien un pequeño esquema o tarjeta donde te marcas puntos, porque esta técnica no sirve para leer directamente tus apuntes, de modo que te ayudará apuntarte también algunos títulos, frases cortas o ponerte etiquetas que te sirvan de apoyo.

Una vez sabes lo que vas a decir, más o menos, solo te queda encender la cámara y empezar a grabarte, mirándola con una sonrisa y cuidando que tu aspecto sea agradable.

Tienes que hacer un buen vídeo, que quede bien y donde se entienda lo que dices. Lo más importante es que lo vayas contando todo poco a poco.

Una opción que tienes, si quieres, es escribir el texto en una pizarra.

Puedes tener una pizarra de soporte o incluso una hoja de papel en blanco; eso, si lo quieres grabar desde arriba sin que se te vea la cara, si eres más vergonzoso y prefieres que se te vean las manos. Entonces, tienes que ir esquematizando mientras vas contando el contenido.

Y ¿qué es lo mejor? Que una vez lo hayas hecho, puedes verlo una vez y otra, y vas a ir recordando el temario y no será solo leer y subrayar.

¡Incluso puedes hacer algo aún mejor!: una vez hayas grabado el vídeo, te animo a que lo subas a YouTube con un título atractivo y claro para que otros estudiantes puedan verlo y puedas servirles de

ayuda.

Mural

Esta técnica es lo opuesto a una «chuleta», pero va un poco en consonancia.

La creatividad es muy importante, pintar es muy importante, la mú-

sica también lo es, etc.

¿Por qué nos sentamos a estudiar delante de una mesa, con unas hojas DIN-A4 de tamaño estándar?

¿Por qué no apartamos las mesas, ponemos papel de embalar grande en el suelo y dibujamos o escribimos?

En vez de subrayar apuntes y hacer un esquema en un DIN-A4, prueba a hacerlo en un mural, con colores, que quede divertido. Porque una cosa que tienes que saber —y que a muchas personas se les pasa por alto— es que la memoria tiene un componente emocional muy valioso. **Los momentos importantes para ti se te quedan grabados en la memoria.**

En el instante en que cambias la dinámica de los apuntes y apartas las mesas o buscas un sitio al aire libre para pintar, dibujar y colorear lo que debes estudiar, añades el componente emocional.

Al cambiar tu rutina diaria, la parte emocional de tu cerebro está más receptiva porque tiene algo nuevo, algo interesante, y eso puede hacer que estudies con mucha más facilidad y creatividad.

89

Cabeza de martillo

Esta técnica sirve para memorizar textos palabra por palabra. Te vendrá muy bien si se da el caso de que tengas que aprenderte una poesía, el texto de una obra de teatro o leyes judiciales, entre muchos otros ejemplos.

ट **Primer paso:** Entender el texto.

Siempre tienes que empezar entendiendo aquello que quieres estudiar. Si no lo entiendes, es muy difícil que puedas memorizarlo o estudiarlo.

ट **Segundo paso:** Marcar las iniciales.

Fíjate únicamente en las iniciales de las palabras que quieres estudiar.

Mira el texto de Espronceda que te pongo como ejemplo: **C**on **d**iez **c**añones **p**or **b**anda **v**iento **e**n **p**opa **a** **t**oda **v**ela **n**o **c**orta **e**l **m**ar **s**ino **v**uela **u**n **v**elero **b**ergantín.

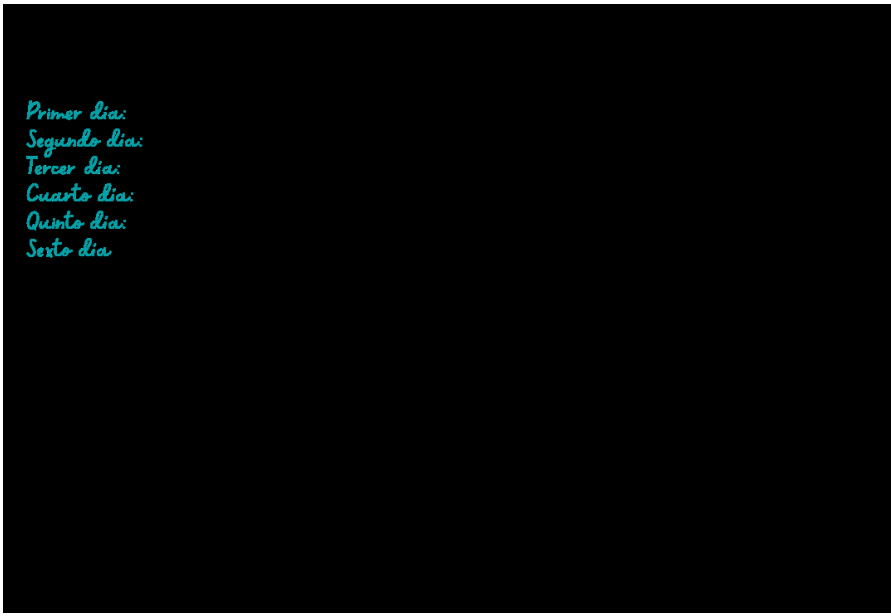
ट **Tercer paso:** Transcribir solo las iniciales.

Escribe las iniciales de las palabras del texto en mayúscula y los artículos, conjunciones y preposiciones en minúscula.

C D C p B V e P a T V n C e M S V 1 V B

ट **Cuarto paso:** Leer solo las iniciales.

El último paso consiste en poder leer las iniciales sin tener que mirar el texto inicial. Cuando consigas hacerlo estarás a solo a un par de repeticiones de sabértelo de memoria.



Método Navette

Este método de estudio está inspirado en la famosa Course Navette; una prueba de atletismo que sirve para evaluar la resistencia de los corredores.

Aplicado a los estudios, funciona de una manera muy sencilla y siguiendo 3 reglas básicas. Importante: la técnica empieza cuando el primer día estudias 1 minuto. Sí, lo has leído bien: 1 minuto que lo cambiará todo.

ट **Primera regla:** Cada día tienes que estudiar 1 minuto más que el día anterior.

ट **Segunda regla:** Siempre empiezas repasando lo estudiado el día anterior.

ट **Tercera regla:** Siempre tienes que estudiar antes del almuerzo.

Sigue las 3 reglas anteriores y verás resultados increíbles a partir del sexto día.

Ejemplo: Pongamos que estudiamos alemán. Lo haríamos así: **92**

Profesor por un día

Primero de todo, voy a contarte el objetivo de esta técnica y luego cómo se lleva a cabo. **El objetivo es que hagas un examen. ¿Cuál? El que creas que tu profesor te va a poner.**

Este examen debe tener unas 10 o 15 preguntas, las que tú quieras, pero todas ellas tienen que ser de desarrollar; no preguntas tipo test, de responder sí o no.

La idea es que cojas tus apuntes y seas capaz de sacar 10 o 15 preguntas relevantes y escribirlas y prepararlas como si fuera un control, ya sea a ordenador o a mano.

Para ello, lo que tienes que hacer es leer el texto pensando en la pregunta que te harás a ti mismo y en cómo la formularás. De esta manera, te guiará la idea de generar un control. Es posible que cuando utilices esta técnica, te salgan más de 15 preguntas; a veces menos...

Te ocurrirá, sobre todo, las primeras veces, pero cuando adquieras la técnica te resultará bastante más sencilla de ejecutarla. ¡Ya lo verás!

Primero, concéntrate. Si es la primera vez que preparas un control, no te preocupes. Te voy a dar 2 trucos que te ayudarán.

n Es probable que tu maestro te pregunte en el orden cronológico de los apuntes y, en el caso de que sean cosas de memorizar, será sencillo, pero si el examen es de matemáticas o de física, puede que te ponga un problema para resolver.

Si ese es el caso, lo que tendrás que usar no son exactamente tus apuntes con fórmulas, sino más bien los ejercicios que habéis visto en clase, porque es fácil que tu maestro haga una versión de dichos ejercicios, solo cambiando datos numéricos o modificando el planteamiento del problema.

Tienes que ser capaz de coger los ejercicios de lo que has estudiado y hacer una versión de ellos en forma de problema.

o Este control tiene que reposar durante uno o dos días en algún cajón de tu habitación. Durante este tiempo, no debes mirarlo.

Si el control lo tienes al día siguiente, te recomiendo que repose como mínimo 6 horas. Una vez haya reposado, tienes que coger ese control y resolverlo tú mismo sin la ayuda de los apuntes.

Incluso te aconsejo que no mires los apuntes, que no te lo repases y hagas el control, sino que lo hagas directamente, porque es como te dará un baremo real: será el nivel de preparación en que te encuentras para afrontar el examen.

Es decir, es muy importante que hagas el examen, pero todavía lo es más que luego lo corrijas, porque cuando lo hagas verás en qué puntos te has equivocado y qué cosas tienes que reforzar de cada tema o apartado. Una vez hayas corregido y repasado aquello en lo que te has equivocado, es cuando estás preparado para sacar un sobresaliente.

94

Técnica burning

Esta técnica a algunos de vosotros os hará un poco de daño, ya os aviso. Yo la aprendí porque hace tiempo estuve viajando en bicicleta con un amigo holandés y fuimos desde México hasta Panamá.

¡Un recorrido muy largo!

Mi amigo estaba aprendiendo español y hacía una cosa que a mí me parecía muy extraña, pero que luego me pareció muy efectiva e incluso ahora la utilizo yo mismo para estudiar.

Se trataba de lo siguiente: se compró un taco de uno de estos libros de autoaprendizaje de español y, a medida que se iba leyendo las páginas,

¡las arrancaba y las tiraba!

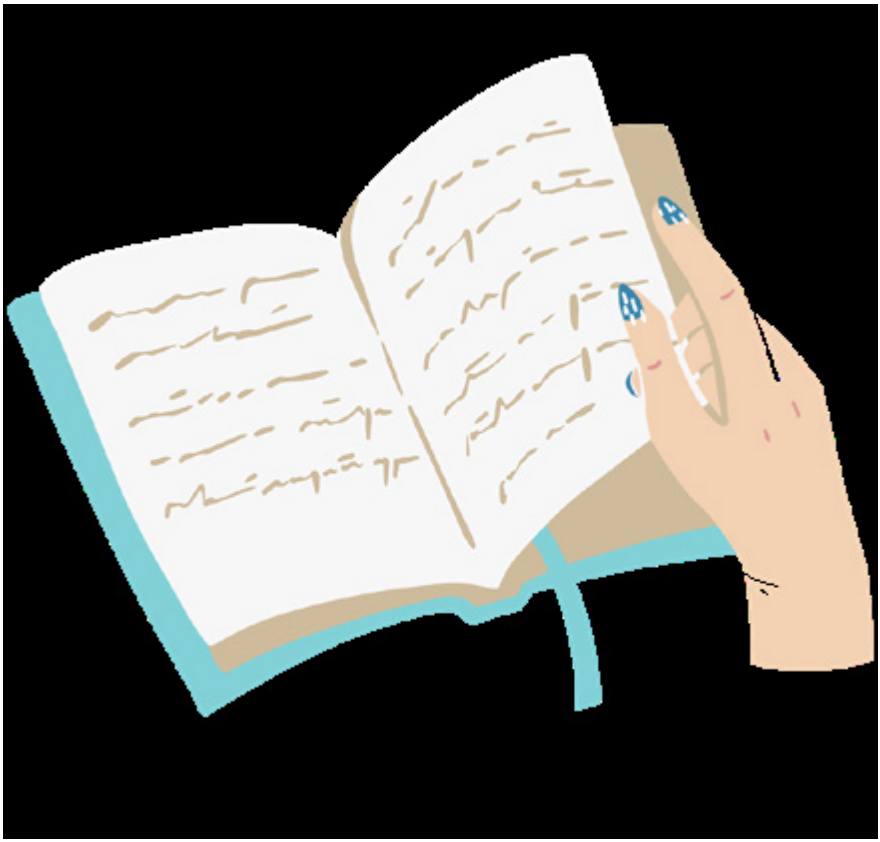
Yo pensaba en alto: «Pero ¿cómo le haces esto a un libro?». Y él respondía: «El libro es mío y hago lo que quiero». Y yo remataba: «Bueno, vale, tranquilo, hombre».

¿Por qué lo hacía? Porque como era un viaje en bicicleta, lo que no le interesaba era llevar peso.

Si tienes tus apuntes a ordenador, imprímelos dos veces. Si los tienes a mano, pásalos a ordenador o vuelve a escribirlos para tener dos copias. Un dosier o copia será el que tengas de referencia y el otro el que utilizarás para la programación del día a día.

Estamos hablando de una programación por páginas. Es muy sencillo: haces 3 comidas al día: desayuno, almuerzo y cena. De igual modo, **lo que harás es coger el dosier y arrancar las 3 páginas que tengas que estudiar.**

Una hoja la vas a mirar mientras desayunas. Una vez hayas desayunado y creas que tienes esa página interiorizada, la doblarás o arrugarás y la tirarás a la papelera de reciclaje, contenedor azul, o si tienes una casa en la montaña, a la chimenea y que ese fuego arda un poco más. ¿Vale?



¿Qué conseguirás con eso? Crear una especie de ultimátum, es decir, como una misión imposible: «Me lo tengo que aprender antes de terminar el desayuno porque esta hoja está a punto de desaparecer».

¡Esto te genera una sensación trepidante!

Entonces, tiras la bola de papel y te olvidas de ella.

En el almuerzo, haces lo mismo con otra hoja y en la cena haces lo mismo con la tercera. A 3 hojas por día.

Yo no lo haría con más de 3 porque juntarías demasiada información.

Una vez hayas hecho esto, cuando llegues a casa, mira de nuevo las mismas 3 hojas del otro dosier y toma los apuntes que creas convenientes.

Cuando mires el dosier, te darás cuenta de que el temario te suena e, incluso, de que te lo sabes bastante bien.

En el dosier de referencia, el que no has eliminado o del que no te has deshecho, tienes que marcar únicamente aquello que aún no te hayas aprendido.

Si has utilizado bien la técnica, lo que marcarás será muy poco.

96

Tarjetas orgánicas

Quizás muchos estudiáis con tarjetas hechas por vosotros mismos, muy parecidas entre sí. Pasáis las tarjetas y, a simple vista, casi no se distinguen las unas de las otras.

A veces, habéis utilizado diferentes colores, pero suele coincidir que todas tienen el título en la parte superior y, debajo, en orden descendente, toda la información explicada, un poco de aquí, un poco de allá...

A ti te voy a proponer ahora mismo que te olvides de estas tarjetas y pases a diseñar tarjetas orgánicas.

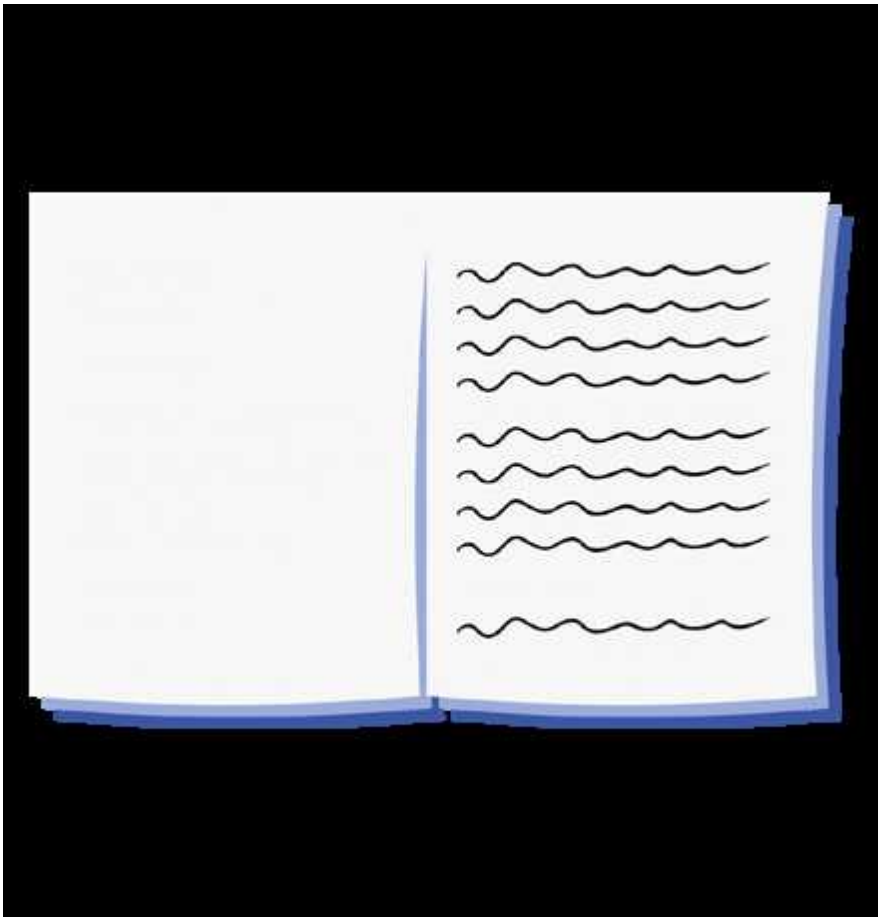
¿Cómo funcionan? La idea es que las palabras se queden en tu hemisferio izquierdo y los colores y la imaginación en tu hemisferio derecho. **El objetivo es comunicar los dos hemisferios del cerebro.**

Por eso no les darás una lógica a todas las tarjetas por igual. Es decir, las tarjetas no tendrán el título arriba y todo desarrollado hacia abajo.

En cada tarjeta te lo vas a inventar.

Puedes hacer, por ejemplo, la primera en horizontal y la segunda en vertical. ¡Esto promete ser divertido! Porque, además, les puedes añadir un montón de colores, flechas en diferentes sentidos, te puedes inventar historias, cosas que sean una locura... Todo, todo lo que quieras para que cuando estés montando las tarjetas te lo pases bien y sea algo animado.

Si quieres ver ejemplos de cómo hago y aplico esta técnica, te recomiendo que te pases por mi canal de YouTube.



Transcripción de fuego

Te explicaré algo que hago yo con los apuntes que tienen mucha información. Quizás te parezca una contrariedad porque cuando tienes un texto largo, ¿qué haces? Te lo digo yo: haces un resumen, y del resumen haces otro resumen y otro resumen y otro resumen más.

Pero en este caso te propongo que hagas lo contrario.

Esto es especial para todas aquellas personas que se enrollan muchísimo, como yo.

Se llama la técnica de la *transcripción de fuego* porque viene de Argentina. No es que venga justo de Tierra de Fuego, no sé si es así, pero sé que viene de Argentina. Y que sea de fuego, me recuerda a

Tierra de Fuego.

El primer paso para utilizarla consiste en que imprimas tus apuntes a una sola cara, no a doble cara. Esto lo haces para que, cuando lo encuadernes, te quede siempre una página en blanco a la izquierda del dosier y la página escrita a la derecha.

Una vez tengas el dosier impreso, ábrelo aleatoriamente y lee la página que queda a la derecha y escribe lo que te ha parecido a la izquierda.

Me refiero a **tu opinión, una crítica, una ampliación,** lo que quieras.

Ve haciendo esto: salta hacia adelante y hacia atrás hasta que llegue ese momento en el que ya no tienes ganas de comentar más páginas.

En ese instante, estás preparado para empezar por la página 1.

Resulta que, cuando empieces, te darás cuenta de que ya te lo sabes de memoria porque cuando estabas haciendo este trabajo de **lectura, comprensión y conexión entre los conceptos,** ya estabas ampliando y conectando esa información en tu cerebro.

Y, de esta manera, te lo leerás en diagonal y dirás: «Esto ya me lo sé, esto ya me lo sé...». Y conseguirás que dosieres de apuntes entren en tu cabeza casi sin darte cuenta.

Técnicas para memorizar rápido Si tienes un examen en perspectiva y la sensación de que no lograrás aprobarlo; si tienes miedo a suspender, a quedarte en blanco o a que llegue ese momento del examen en que no sepas qué responder porque no te sabes las respuestas; si te sobreviene la sensación de que todo el mundo aprobará excepto tú, ¡atención!

Porque te voy a contar **cómo *hackear* ese examen y cómo *hackear* la metodología e, incluso, al mismísimo profesor.**

Yo soy maestro de primaria y secundaria y te diré exactamente qué es lo que piensa tu profesor y cómo conseguir que también tú lo sepas.

Con esta metodología dispondrás de la herramienta para que esos conocimientos se queden fijados en tu mente mucho más tiempo, para que no solo te acuerdes de ellos el día del examen, sino durante los próximos meses o incluso años.

Prepárate para ser el mejor de tu clase y para eliminar esos nervios del día del examen.

Aquí van las 5 técnicas rápidas:

n **El truco de las tres preguntas:** Tu maestro es el encargado de ponerte el examen y tiene información valiosa que tú desconoces.

ƨ Primera pregunta: «Profesor, me gustaría que me dijeras qué es lo más importante que sale en este examen, porque me lo estoy preparando, pero ¿qué es lo más relevante?».

Aquí te dará una información de lo que tiene más peso y con lo que seguramente ganes tres puntos en este examen, de manera que estás muy cerca del aprobado, pero como no es suficiente, tendrás que pasar a la segunda pregunta.

ƨ Coméntale que te has estado mirando equis tema (escoges uno al azar) y que no lo has entendido muy bien. Fíjate entonces muy bien en la expresión de su cara y dile: «¿Me podrías comentar los *highlights,* lo más importante de este tema?».

Si te pone cara de «este tema no vale para nada», ¡atención!, porque no hace falta que te lo estudies. Pero si pone cara de preocupación, como si eso tuvieses que saberlo... ¡atención!, porque ya tienes el segundo tema más importante que sale en el examen y que tienes que estudiar sí o sí. Con él sumarás tres puntos más, así que ya tendrías el aprobado.

ƨ Pero aún no tienes suficiente, así que daremos un paso más. Esta parte parece la más sencilla, pero es la más importante y en la que le preguntarás a tu profe: «¿Este examen será tipo test o descriptivo?».

Atención a lo que te conteste, porque según eso sabrás cómo estudiar, ya que nada tienen que ver un tipo u otro de examen.

Una vez te haya contado esto, no te vayas, quédate un rato en silencio, con actitud asertiva, y a ver qué más te cuenta: a los maestros nos encanta hablar de los exámenes que preparamos.

Yo tengo tan solo un alumno que viene siempre a preguntarme y le doy toda la información que necesita. Imagínate qué nota saca este alumno: ¡un 10!

Con esta técnica no haces preguntas concretas, sino genéricas, y dejas hablar a la otra persona, en este caso, al profesor, de manera que sea él quien te vaya dando las pistas para que puedas aprobar y sacar buena nota en ese examen.

o **La sala del espíritu del tiempo:** Sirve para momentos de urgen-cia. Te ayudará a memorizar temas muy complejos y donde haya mucha cantidad de información.

Te pongo un ejemplo para que veas cómo funciona.

Esta técnica tiene que ver con la sala donde estás estudiando o el lugar físico donde estudies habitualmente.

Imagínate que el tema que estás estudiando está dividido en tres subtemas o tres puntos. En este caso, estudia cada uno de los subtemas en lugares diferentes de la habitación.

Esto te ayudará a que cuando estés en el examen recuerdes que ese tema te lo estudiaste, por ejemplo, al lado de la silla o en tu mesa de siempre, o de pie, y te acordarás más fácilmente de subtemas asociando el lugar donde los estudiaste.

p **La técnica del italiano:** Uno de los secretos es estudiar y

aprendértelo como si se lo fueses a contar a alguien: de esa forma, tú lo comprendes y es más divertido; o sea, tiene más gracia no estudiártelo para ti, sino para contárselo a alguien.

q **Los dibujos de la victoria:** Acostúmbrate de vez en cuando a hacer un pequeño dibujo en el margen o en alguna parte de la página que estés estudiando. ¿Por qué? Porque esos dibujos aparecerán en tu mente cuando en el examen se pregunte eso y recordarás los dibujos que hiciste asociados a ese capítulo o a ese subtema, y a partir de ellos, como tienen que ver con el texto, te acordarás del contenido, lo po-drás desarrollar y seguro que sacas buena nota.

r **La del *team:*** Es una de las más importantes y consiste en preguntarte «¿para qué vas a hacer un deporte individual si lo puedes hacer en equipo?».

Puedes rodearte de alguien que no te potencie o que no se lo tome muy en serio y ¡cuidado! porque para estudiar puede que limite un poco tu crecimiento.

Lo que te puede facilitar sacar buenas notas es rodearte de un compa-

ñero con el que puedas retarte a ver quién saca mejor nota, además de que te puede venir bien para crecer.

103

Tengo una pregunta: ¿eres una nota?

Tengo un sobre y dentro del sobre hay una frase que dice: **¿eres una nota?** Pregúntatelo. Imagino que la respuesta es no, ¿verdad? Pues si no eres una nota, no te preocupes.

Si en este momento te sientes triste porque has tenido malas notas, puede resultarte difícil aceptarlo porque tienes que pasar un duelo.

Es normal. Debes darte un momento para sentirte mal; no pasa nada.

Estamos más o menos acostumbrados a la pérdida de personas, pero tenemos muchas otras pérdidas, por ejemplo, cuando te cambias de piso, cuando lo dejas con una pareja; pero también si suspendes un examen tienes que pasar un duelo.

El duelo de haberte estado preparando para sacar cierto examen y que, al final, por el motivo que sea, no lo hayas aprobado.

Quizás porque las técnicas de estudio que has utilizado no eran las correctas o las adecuadas para ti.

Volviendo a lo importante: ¿eres una nota?

La mayoría de personas de éxito que conozco no se dedican a nada relacionado con lo que han estudiado. Son personas con éxito y no tiene relación el hecho de haber triunfado con las notas que pudiesen haber sacado en su momento.

Yo, por ejemplo, no era un buen estudiante, pero justo por eso he acabado dedicándome a la docencia: como no entendía los contenidos, siempre buscaba maneras de entenderlos, me planteaba nuevos retos, nuevas maneras de estudiar, distintas formas de comprender los conceptos, argumentos, temas, etc.

Imagínate que estás en el punto en que has suspendido un examen.

Que conste que has suspendido una calificación y significa que eso no se te da tan bien como otras cosas en la vida, pero, por ejemplo, en los

exámenes de cambio de ciclo, no hay examen de piano o de guitarra.

¿Por qué no se valora la competencia musical? Quizás eres un genio en el tema de la música y resulta que esa competencia no se te está valorando. Tienes que revisarlo.

Pero, ¡atención!, imagina que tu objetivo es estudiar la carrera de tus sueños y has suspendido las pruebas de acceso a la universidad. Tienes otro camino: los ciclos formativos. Piensa que por ahí también puedes acceder.

Otra opción es que te vayas un año o unos meses, ocho o nueve, a vivir al extranjero. Que te vayas y te pongas a trabajar. De hecho, es como un *work* and *holidays* porque trabajas pero, al estar en otro país, te sientes como que estás de vacaciones. Yo lo he hecho muchas veces: en Moscú, en Nueva York, en Estambul.

Por eso tengo facilidad para entender los idiomas, y por eso, sobre todo, tengo muchísima seguridad, que es lo que te recomiendo a ti, que ganes en seguridad y que te des cuenta de que las cosas no son tan difíciles como te las contaban.

¡Puedes conseguir lo que quieras! Tienes que currártelo, está claro, pero no te obsesiones con las notas o las pruebas de acceso a la

universidad. Recuerda: no eres un número, no eres el número que sacas en una prueba. Ese número es lo que sabes sobre ese tema y es fundamental que lo entiendas. No eres una nota.

Por otra parte, puedes pedir revisión de examen, puedes presentarte más adelante o puedes escoger otros caminos: estudiar ciclos formativos o irte a vivir al extranjero.

105

Técnicas para el examen de conducir Yo soy un apasionado de la neurociencia y creo que es importante que entiendas un poco cómo funciona tu cerebro, ya que tienes que alma-cenar millones de conceptos en él.

No tienes que ver el cerebro como un almacén donde uno deposita conceptos o ideas. Más bien, imagínate **el cerebro como un pozo donde uno vuelca conocimientos.**

Pero ¡atención! Si tan solo te ocupas de volcarlos sin más, te acuerdas de ellos en la medida que los ves, pero llega un momento en que desaparecen.

¿Qué tienes que hacer? **Tienes que atar estos conceptos a la cima,** a la parte superior.

Este es un ejemplo práctico para que puedas aprender algo tan sencillo como el «ceda el paso».

Mira, tienes delante un triángulo invertido. Para aprender ese símbolo que es nuevo para ti, tienes que conectarlo a algo que ya conozcas.

Por ejemplo: cuando eras pequeño y jugabas a la rayuela, había un momento en que saltabas y te quedabas parado con las piernas separadas. En ese instante, si miras del revés el triángulo, lo verás como un triángulo invertido, y lo que haces en el juego es pararte un momento, recoger la piedra y seguir adelante.

En un «ceda el paso» haces lo mismo: te paras unos segundos, «recoges la piedra», que traducido al tema de la conducción es mirar que no vengan otros coches, y sigues hacia adelante. ¿Sí?

¡Genial!

Seguimos con una serie de hábitos si tienes que sacarte el carné de conducir en muy pocos días, por ejemplo, en 5 días.

ट Es obvio que durante esos 5 días no puedes quedar con nadie.

Tienes que ir de tu casa a la autoescuela, y de la autoescuela a tu casa, y punto.

Digo a la autoescuela y no que estudies por libre porque el primer hábito que tienes que adquirir en estos días es ir por la mañana a la autoescuela y estar atento en todas las clases que den. Así, durante cada mañana. Así, repetidamente, los siguientes días.

¡Y si puedes por la tarde, también! En las clases te explicarán cómo y por qué funcionan las normas de circulación. Cada razonamiento te servirá para conectar esos conceptos a tu cerebro y para que lo entiendas de una manera racional.

Esto debes compaginarlo con el segundo hábito.

ट

El segundo hábito es hacer muchos test. En la propia autoescuela hay muchísimos. Hazlos y compagínalos con las clases.

Los test también puedes completarlos *online* en páginas oficiales de tráfico. No te fíes tanto de otras webs: en muchas de ellas no tienen los test actualizados y te pueden confundir.

ट El tercer hábito que debes incorporar es el de contarle a alguien todo lo que estás aprendiendo. Una de las mejores maneras de que te acuerdes siempre del contenido de lo que estudias es contárselo a alguien. Aprender de manera significativa, de la mejor manera, es contarle a alguien lo que has aprendido, porque si eres capaz, es que lo has incorporado de verdad. En capítulos anteriores también te hemos hablado de esta técnica conocida como *la del italiano.*

Entonces, vamos a ver tres técnicas que puedes aplicar:

n **La técnica del cerebro mural:** Tienes que buscar una pared en tu casa y empezar a pegar todo lo que vayas aprendiendo. Si no te lo has aprendido, no lo pegues.

Por ejemplo, escribes: «El ceda el paso es…», o haces un dibujo. ¿Te lo has aprendido? Si respondes sí, lo pegas en la pared. En esa pared no

debe haber nada más. En todo caso, puedes colocar una silla a cierta distancia y sentarte a contemplar un espejo de lo que es tu cerebro, de todo lo que has aprendido hasta la fecha.

o **El gráfico motivacional o la montaña del Himalaya:** En la parte izquierda debes escribir en línea ascendente: 5, 10, 15, 20, 25, 30.

Actualmente, en España, los test son de 30 preguntas donde puedes fallar un máximo de 3 preguntas.

Esto mide los aciertos. No quiero que te fijes en cuántos errores has cometido, ya que eso en sí mismo es un error. Fíjate solo en los aciertos que tienes.

En la línea inferior, pon números del 0 al 50. Haz una curva de evolución en verde.

La mejor curva que podrías hacer en el aprendizaje, idealmente, sería empezar en el 0 y acabar en la cima. Pero... ¿qué ocurre? Que el aprendizaje muchas veces no tiene lugar de esta manera, más bien se parece a la forma de montaña del Himalaya.

Una vez has dibujado la curva verde, haces tu primer test. ¿Cuántos aciertos cuentas? Pongamos por caso, 11. Pones una marca en el 1 horizontal y el 11 vertical.

En el segundo has tenido 10 aciertos. Es normal, ahora estás cumplimentando otro test, no el mismo que el anterior. Has caído un poco, no pasa nada. En el tercero, 13 aciertos, en el cuarto, 12 aciertos, etc.

Y verás como vas acercándote a la curva de evolución. Además, esto añadirá intensidad y retos para ti.

Finalmente, une los puntos. Puede que el resultado se parezca a las montañas del Himalaya. Inicialmente, puede parecer que has llegado a la cima, pero no, detrás de eso hay otra colina y otra y hay que ir ascendiendo. Debes intentar superar la línea verde.

Para ir poniendo cada punto, que será una satisfacción increíble, tienes que ir haciendo muchos test.

p **El mapa mental:** Un mapa mental es parecido a lo que hablaba al principio del pozo sin fondo. Es conectar las ideas nuevas con las que ya tienes.

Un ejemplo: las carreteras se ordenan por velocidades.

Puedes dibujar una tortuga y escribir: «comarcal». ¿Qué relación puede tener? Que es la carretera donde se puede circular a menos velocidad.

Y, así, vas ordenando: en otra que es posible ir a más velocidad, puedes dibujar un conejo que es más rápido. En otra una gacela, etc.

La idea es hacer un mapa conceptual donde tú ligas conceptos y luego los conectas con carreteras. De ese modo, solo echándole un vistazo al mapa mental puedes ver quién va delante y quién va detrás.

109

5 truquillos para subir nota Si eres de los que acostumbran a sacar un 6 o 7 en un examen, presta mucha atención, porque si aplicas bien estos truquillos que te explico aquí, podrás subir 2 puntos más en la nota final.

Estos trucos son especiales para exámenes que son muy importantes para ti, para que subas esa nota, porque son muy sencillos y sirven para *hackear* la mente de tu profesor. ¿Por qué? Porque **si lo aplicas bien, el profesor no se dará cuenta y dirá: «¡Vaya!, ¡qué examen más interesante! Le subo la nota».**

Porque esto ocurre así, ya que un examen no te lo corrige una máquina, sino una persona como yo.

Dicho esto, empezamos:

n El primer truco es muy sencillo y consiste en darle un poco de visualización a tu examen, es decir, darle un poco de color y un poco de forma. Lo que harás es lo siguiente: en una pregunta que hayas respondido redactando, explicando y argumentando, incluye un dibujo o un esquema, para que cuando el profesor lo corrija, piense: «¡Sí que se sabe la materia, que incluso ha hecho un dibujo o un esquema!».

Para eso es muy importante que cuando estés estudiando pienses en el dibujo o esquema que harás. Eso también le dará una muy buena sensación al profesor y dirá: «¡Wow, este alumno sí que controla!».

o El segundo truquillo es muy fácil. En todos los exámenes que son tipo test, lo que les pasa a muchos estudiantes —yo también he sido estudiante y lo sigo siendo, por eso lo sé— es que empiezan a responder a toda velocidad, y muchas veces, las mismas ansias con las que se lanzan les llevan a equivocarse. Y es normal; a todos nos ha ocurrido alguna vez.

Luego, cuando te devuelven el examen corregido, piensas: «Pero si eso me lo sabía, ¿cómo puede ser que fallara?». Es lógico. Son los nervios del examen.

Entonces, la próxima vez que te enfrentes a un examen tipo test, en vez de marcar A, B o C, pondrás un puntito al otro extremo de la respuesta.

Harás esto con todo el examen, de una vez.

Una vez hayas terminado, párate, respira, relájate y entonces vuelve a hacerlo leyendo las preguntas lentamente. Pregúntate si es A, B o C y mira dónde habías puesto el puntito anteriormente. Si el punto coincide con lo que has marcado ahora, ¡estupendo! has verificado que esa es la respuesta. Siéntete satisfecho: estás seguro en un 100°% de que es esa la opción que escoges.

p El tercer truquillo es para relajarse un poco. Tú haz el examen con normalidad porque lo más habitual es que sobre tiempo para hacerlo. Entonces, ve tranquilo rellénalo todo y, una vez lo hayas terminado —si tienes un cronómetro, te cronometras—, te permites 3

minutos de relax. Terminas el examen, te relajas durante 3 minutos, cierras los ojos si conviene. No te preocupes, tómatelo con calma, y una vez hayan transcurrido esos 3 minutos, abre los ojos, coge el bolígrafo y piensa: «Ahora, la pirueta final». Como el trapecista en el circo que se está balanceando y, al final, hace una voltereta increíble.

Coge el bolígrafo con la misma firmeza y di para ti mismo: «Ahora, a rematar el examen».

Vuelve a leerte el examen con tranquilidad, pero con la certeza y la convicción de que estás a punto de añadir una información extra que hará que al profesor, cuando lo corrija, le estalle la cabeza.

Pero tienes que tener el convencimiento. Si estás convencido de que puedes hacerlo, no te alteres. Si lo estás, cogerás el bolígrafo y verás un punto e incluso dos donde añadir algo de texto, si hace falta, ponien-111

do un asterisco. Y eso tendrá un efecto brutal.

q Llegamos al truquillo número 4, que es especial para todos esos alumnos que os enrolláis muchísimo, que cuando llegáis a un examen, escribís y escribís, todo redactado, que va muy bien para exámenes de filosofía, de historia...

Este truco consiste en subrayar las palabras más importantes. Ese subrayado puede parecer algo muy sencillo, pero el profesor se dará cuenta de que quieres destacar esos términos y pensará: «Se lo sabe tan bien, que incluso ha subrayado las palabras que son claves». Podrían ser fechas, nombres de personas, alguna fórmula concreta, subrayar o hacer un recuadro… Algo de eso le dará una sensación a tu profesora o profesor de que te lo sabes de sobra.

r Y llegamos al truquillo número 5, el último. Me gusta muchísi-mo, porque para usarlo tiene que llegar ese momento del examen en que crees que ya no puedes añadir nada más: has vaciado todo lo que sabes y no te acuerdas de más cosas, y es entonces cuando utilizas este truquillo que es el extra o la propia opinión.

Esto es brutal y sirve muchísimo, sobre todo, para esas preguntas que te han quedado cortitas. Abres unos paréntesis y arriba escribes:

«Opinión personal» o «Extra».

En el caso de que escribas «Opinión personal», es genial para exámenes de filosofía o de historia; ahí das tu parecer sobre el tema. Imagí-

nate que se trata de una guerra y crees que la guerra se hubiese ganado si alguien hubiese hecho algo distinto. Pues escribes «Yo opino que este punto…tal, tal, tal…» y das tu punto de vista.

Seguramente pienses que nadie te la ha pedido. ¡Claro que no!

Claro que no te la han pedido, por eso es un extra. Así la profesora o profesor pensará: «¡Qué motivado está este alumno que ha escrito hasta su opinión personal!». No dirá: «Uy, no se lo sabe y ha rellenado

esto por poner algo». No. Soltará, más bien: «Wow!, ¡Opinión personal, esto es brutal!».

O un «Extra». Un extra es que, por ejemplo, en un examen de filosofía estás hablando de Aristóteles y hay información que quieres añadir y que no tiene ningún tipo de relación con la pregunta. Es cuando harás

estos paréntesis grandes y pondrás: «Extra» o «Información extra» y ahí escribirás: «Además, de este filósofo se conoce… tal, tal, tal». Y

¿qué reacción crees que tendrá quien te corrija? Pues ya te digo yo que pensará lo mismo: «Es que no solo me ha contestado a esta pregunta, sino que ha añadido este extra; es genial la de cosas que sabe este alumno».

Y vistos estos 5 truquillos, solo me queda por decirte que tienes que tener muy en cuenta que la persona que te corrige es —sea profesora o profesor— una persona como yo, humana. Y ¿cuál es la gran ventaja de las personas *humanas*? Que te puedes comunicar con ellas y puedes modificar positivamente la opinión que tienen respecto a ti. Por descontado, has de proceder con humildad y acercarte y decirle: «He estudiado mucho para este examen, espero que me vaya bien…», siempre, claro, en el caso de que hayas estudiado mucho.

Si no has estudiado, en cambio, te acercarás y le dirás: «Lo siento, pero no he tenido tiempo de estudiar lo que hubiese querido… Igual puedo compensarlo con un trabajo extra, como un dosier o alguna actividad, o con algún otro tipo de complemento…». Sobre todo, mucha humildad y sinceridad.

Es decir, si has estudiado mucho, se lo dices. Si has estudiado poco, también se lo dices.

Y tienes que ser muy claro, porque cuando corrija el examen pensará:

«Con este alumno tengo proximidad, ha sido sincero conmigo…» y te tendrá un cariño especial. En el extremo opuesto, imagínate el típico

alumno que llega a clase y que cuando oye decir «hoy hay examen», contesta: «¿Hoy hay examen? ¡Ah… no lo sabía!, pero tampoco me importa…». A la hora de corregírselo, sin quererlo y aunque el profesor intente ser superobjetivo, no podrá pasarlo por alto. Porque es así.

Corregir el ejercicio de un alumno al que todo le da igual, que pone lo que sea, que entrega el control de cualquier forma a los 10 minutos…

es muy distinto a corregir el de otro alumno que se lo está trabajando, que está poniendo su opinión, que hace sus dibujitos o esquemas, etc.

Uno cambia, sin quererlo, la manera de evaluarlos. Con el segundo alumno pensará: «Es que este se lo ha trabajado».

Y aunque no le subas la nota en esa ocasión, te queda la idea de que es un alumno muy trabajador y de que está dispuesto a hacer un esfuerzo. Y aunque seas muy estricto con la nota en ese caso, al hacer

la media de todas las notas de ese alumno, redondearás la final hacia arriba porque te ha demostrado que es un alumno muy trabajador.

Pirámide de probabilidad

Esta técnica consiste en **generar una pirámide de importancia.**

Imagínate por un momento que tienes 10 temas en tu libro.

El tema más importante debería estar en la parte de arriba de la pirá-

mide y el de menos importancia en la parte de abajo.

Tienes que leerte los apuntes y fijarte en qué es lo que más se repite en el resto de capítulos, caso de que tengan conexión entre sí.

En el caso de que sean capítulos inconexos, pregúntate cuál es el temario que has aprendido antes de hacer este control, el que tiene más importancia y crees que va a salir en el examen.

O incluso, pregúntate: «¿Qué ha dicho el profesor que tiene mucha importancia?».

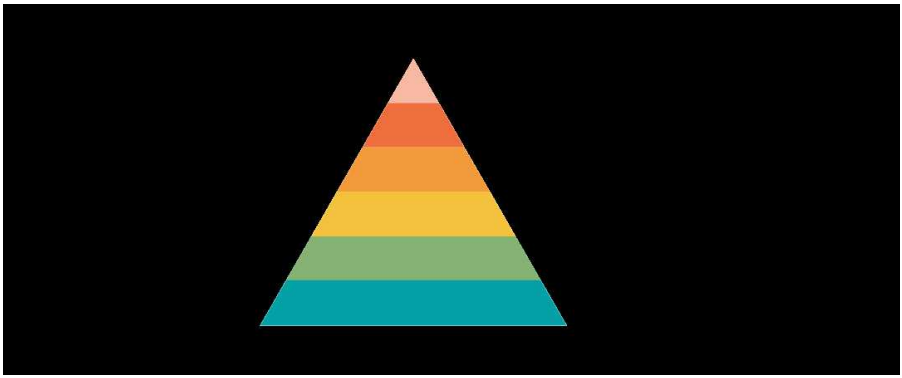
Entonces, tienes que ordenar estos 10 temas por orden piramidal.

Es decir, empieza estudiando el tema que creas fundamental.

Para decidir este baremo, aunque puedes hacerlo solo, te recomiendo que lo valores con compañeros de clase para intentar tener una visión más objetiva de lo que tienes que priorizar cuando te pongas a estudiar.

Pero, ¡atención!, abre mucho ojos y oídos porque puede ser que el profesor ya os haya dado algún aviso de lo que va a salir y, por tanto, del tema de más peso.

Empieza estudiando aquello, no porque vaya a salir más veces, sino porque la estadística dice que hay más probabilidad de que sea eso lo que salga. A menudo, en los controles o exámenes no sale todo el temario, sino solo lo más significativo.



Empieza buscando los temas o bloques claves.

Lo más sobresaliente siempre es lo que se trabaja más en clase y, si no lo tienes claro, siempre le puedes preguntar al profesor: «Por favor, de todo esto, ¿qué es lo más importante?».

El siguiente paso consiste en identificar los bloques o conceptos medio importantes.

Y en el último, paso tienes que localizar la información menos relevante.

Puede que tengas que estudiar de una manera desordenada y quizás tengas que empezar por el tema 3, luego pasar al 7, luego al 6.

No te preocupes: esta técnica está ideada para eso.

En el caso de que no sean varios temas, sino que sea uno solo el que salga en el control, es un poco más difícil, pero tienes que aplicar la misma técnica.

Tienes que leerte todo el contenido y ordenarlo por orden de importancia.

Te recomiendo que, en cada párrafo, pongas palitos de importancia, es decir, si lees un párrafo y crees que es importante, pones un palito; si crees que es bastante importante pones 2; y si crees que es muy importante pones 3. Y si crees que es importante nivel máximo entonces pones 4 palitos.

Esa es la idea de la técnica. Una vez hayas terminado estos apuntes,

los ordenas de mayor a menor.

Tips para tu cerebro

Durante muchos años de tu vida te han dicho lo que tenías que estudiar, pero ¿qué pasaría si ahora yo me pusiera delante de ti y te dijera que puedes estudiar y aprender absolutamente lo que quieras?

¿Qué pasaría si te dijera que da igual si para la sociedad lo que quieres aprender es más o menos importante y que desde ahora lo que cuenta es si es importante para ti?

A partir de hoy mismo, te concedo el poder gratuito de **que decidas y elijas lo que quieras estudiar teniendo en cuenta lo que más te guste.**

La única condición que te pongo es que sea algo nuevo, algo que no sepas hacer, algo que debas aprender desde cero.

Y te diré por qué quiero que lo hagas. Existen dos razones muy sencillas:

n La primera es muy importante para tu vida: ¡que seas feliz!

Porque si estudiando aquello que te gusta eres feliz, serás una persona rica y plena en tu futuro.

Ese es el objetivo más importante y que tienes que tener en cuenta: estudiando y aprendiendo aquello que te gusta, vas a ser feliz.

Y vas a querer seguir aprendiendo siempre y ampliar ese campo de conocimientos. Esos descubrimientos te harán sentirte realizado.

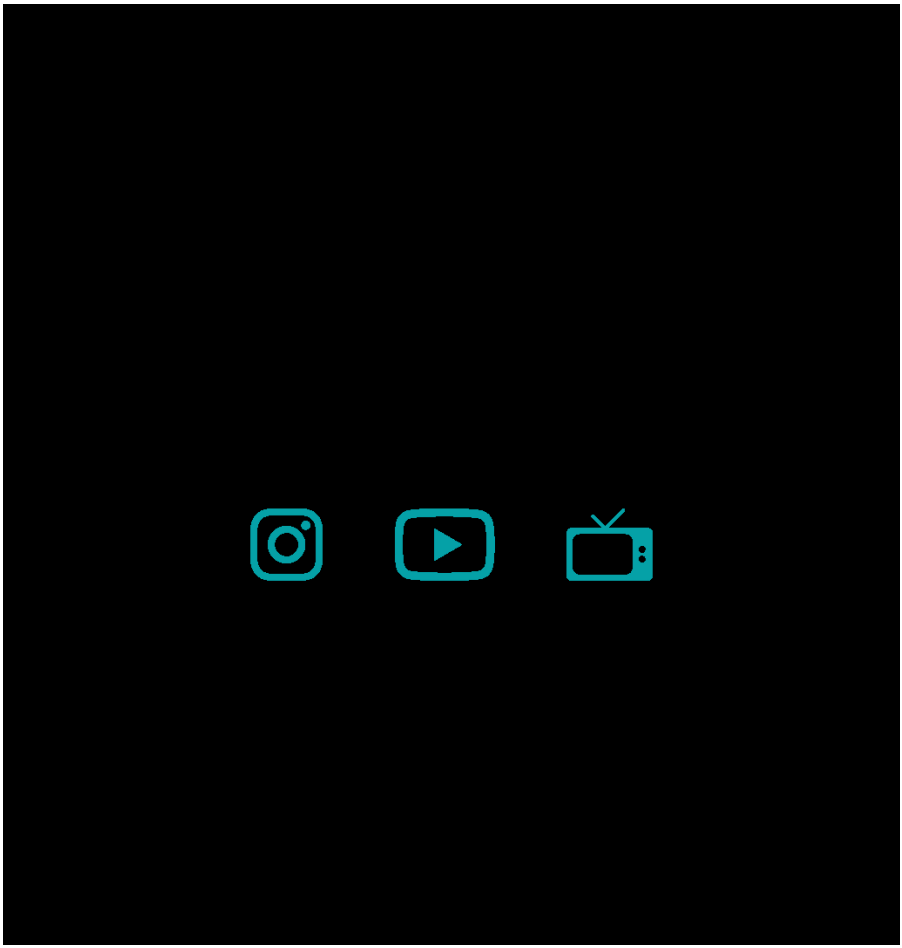
o La segunda razón tiene que ver con que tu cerebro esté en forma y preparado para cuando debas estudiar aquello que te gusta menos.

A veces sucede que cuando no tenemos el cerebro preparado para aprender y nos toca memorizar algún texto o se trata de comprender algo, nos cuesta más porque no estamos acostumbrados, porque no tenemos la materia gris ejercitada.

Pues bien, me encanta compartir contigo que si siempre estás aprendiendo cosas que te gusten, cosas nuevas que te estimulen, tu

estará siempre en forma y te será muy sencillo memorizar absolutamente todo lo que quieras.

Además, eso te dará mucha confianza y seguridad en ti mismo.



La despedida

Se acabó el libro, pero sabes de sobra que nos vamos a ver por las redes. Aun así, antes de que te vayas... tengo que decirte 3 últimas cosas: n Existen muchísimas más técnicas y métodos de estudio; en este libro, por supuesto que no están todos. El objetivo de este manuscrito es el de abrir tu mente, que pases de entender la forma tradicional de estudio como la única posible y descubras que se puede aprender de muchas maneras distintas. La mejor será la que tú crees, tu propia técnica, tu propio método.

o Puedes conseguir casi todo lo que quieras, pero tendrás que esforzarte mucho, ponerle mucho amor a cada cosa y, si no lo consigues de la forma en que lo estás haciendo, para, detente un momento y acepta que tienes que cambiar ese método. Siempre hay una manera mejor y tienes que dar con ella.

p No te compares con otros. Compárate con tu yo del pasado e intenta hacerlo cada día un poco mejor que como lo hacías antes.

Estudiantes a los que hemos ayudado

James es un profesor increíble. Empecé a seguirlo a partir del vídeo de «Los 4 cajones para estudiar». Utilicé esa técnica para aprobar un examen de filosofía que no sabía cómo empezar a estudiar.

Desde que me ayudó, he probado otros trucos y consejos y ahora estoy en la universidad, en parte, gracias a él.

En los colegios y universidades siempre te dicen: «Estudia esto, estudia lo otro…», ¡pero no te enseñan cómo hacerlo! James tiene un canal de YouTube donde cuenta cómo estudiar y te da consejos para que

consigas aprobar tus exámenes.

¡Gracias, James! Te amo.

Conocí personalmente a James hace mucho tiempo. Y flipo con las ganas que tiene de ayudar, no solo a sus alumnos, sino también a alumnos de otros colegios. Eso es altruismo. Me encanta la creatividad que tiene para encontrar distintas soluciones a un mismo problema.

Siempre fui muy buena estudiante, pero no disfrutaba de lo que aprendía. Me tomaba el estudio como un trabajo que tenía que hacer, hasta que tuve a James de profesor particular. Al principio, pensaba que estaba un poco loco porque tenía la sensación de estar jugando con él en vez de estudiando. Cuando entendí que con los juegos estaba aprendiendo, mi cabeza hizo ¡BOOM!

¿Cómo puede ser que existan tantas técnicas de estudio y los estudiantes no las conozcan? ¿Cómo puede ser que haya estudiantes que siguen utilizando métodos antiguos de memorización?

¿Cómo puede ser que haya tantos alumnos que sientan que nunca llegarán a la universidad? Las técnicas de James lo cambian todo.

La universidad es muy exigente y si no sabes cómo funciona tu cerebro y cómo puedes estudiar, estás perdida.

Siempre me ha gustado aprender, pero he tenido problemas con memorizar y recordar datos.

Las técnicas de estudio son la pasarela para conseguirlo.

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

125

«Los alumnos no aprenden porque no saben estudiar».

¿Te cuesta estudiar?¿No te gusta?

Hoy día en las aulas no se enseñan técnicas de estudio.

Se exige a los estudiantes que aprendan, pero no se les dice cómo hacerlo.

En este manual te expongo más de 40 técnicas y métodos que funcionan para que estudiar sea fácil y divertido. Puedes aprender TODO lo que quieras. Solo necesitas saber cómo hacerlo.

Libro destinado a estudiantes de cualquier edad.

Objetivo del libro: Aprender a estudiar divirtiéndose.

Tiempo de lectura: 2h 30min.